Εδεσματολόγιον Ηπείρου

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ Α. ΓΙΩΤΗΣ

Ελληνικά Γράμματα

4η έκδοση

Εδεσματολόγιον Ηπείρου

Διόρθωση: Παναγιώτης Τσιαμούρας
Εξώφυλλο: Κώστας Χουχουλής
Σελιδοποίηση: Αφροδίτη Ανδριολάτου
Φωτογραφίες: Αλέξανδρος Α. Γιώτης, Παναγιώτης Μπελτζινίτης
Φωτογραφία εξωφύλλου: Αλέξανδρος Α. Γιώτης
Φιλμ - Μοντάζ - Εκτύπωση: Multimedia Α.Ε.

Copyright © 2003 «ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ» – ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ Α. ΓΙΩΤΗΣ
για την ελληνική γλώσσα σε όλο τον κόσμο
© φωτογραφιών: Αλέξανδρος Α. Γιώτης – «Ελληνικά Γράμματα»

Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμιά διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτρας απαγορευτικής των προσβολών της. Επισημαίνεται πάντως ότι κατά το Ν. 2387/20 (όπως έχει τροποποιηθεί με το Ν. 2121/93 και ισχύει σήμερα) και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με το Ν. 100/1975) απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε κάποιο σύστημα διάσωσης και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου, με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.

Εκδόσεις «ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ»
Εμμ. Μπενάκη 59, 106 81 Αθήνα. Τηλ.: 2103891800 - fax: 2103836658
web: www.ellinikagrammata.gr

Βιβλιοπωλείο
Γ. Γενναδίου 6, 106 78 Αθήνα. Τηλ.-fax: 2103817826

Κεντρική διάθεση
• Ζωοδ. Πηγής 21 & Τζαβέλλα 1, 106 81 Αθήνα. Τηλ.: 2103302033 - fax: 2103817001
• Μοναστηρίου 183, 546 27 Θεσσαλονίκη. Τηλ.: 2310500035 - fax: 2310500034
• Μαιζώνος 1 & Καρόλου 32, 262 23 Πάτρα. Τηλ.: 2610620384 - fax: 2610272072

Α΄ ΕΚΔΟΣΗ ΑΘΗΝΑ 2003

ISBN 978-960-406-478-6

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ Α. ΓΙΩΤΗΣ
εκ Βαρνάδων Σουλίου

Εδεσματολόγιον Ηπείρου

ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ

οδηγίες-δοσολόγιο

1 πλόχερο = 1 χούφτα
1 φλιτζάνι του τσαγιού = 220 γραμμάρια
1 κουταλιά της σούπας = 25 γραμμάρια
1 κουταλάκι του γλυκού = 5 γραμμάρια
1 ποτήρι του νερού = 275 γραμμάρια
1 ποτήρι του κρασιού = 175 γραμμάρια

λάχανα = ανάμεικτα χόρτα
τροφή = γέμιση
φούρνος μέτριος = 180-200 βαθμούς

Ο χρόνος για το σωστό ψήσιμο μιας πίττας ποικίλλει και εξαρτάται από τη γέμιση και το πάχος του φύλλου: από 30 λεπτά (τυρί-αυγά) μέχρι 1 ώρα και 30 λεπτά για πολλά χόρτα (χοντρή πίττα ή πολύ ζουμερά χόρτα)

Σεβόμενοι την επιθυμία του συγγραφέα και δεδομένης της ενδιαφέρουσας φιλολογίας και συζήτησης που έχει αναπτυχθεί γύρω από την ετυμολογία της λέξης «πίτα» (πίτα, πίττα ή πήτα;) στο ανά χείρας πόνημα διατηρήθηκε η γραφή «πίττα».

ΕΔΩ, ΣΤΙΣ 9 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 1823,
ΕΠΕΣΕ Ο ΓΕΝΝΑΙΟΣ ΣΟΥΛΙΩΤΗΣ ΣΤΡΑΤΗΓΟΣ
ΜΑΡΚΟΣ ΜΠΟΤΣΑΡΗΣ
ΧΤΥΠΗΜΕΝΟΣ ΑΠΟ ΤΟΥΡΚΙΚΟ ΒΟΛΙ ΤΟΥ ΤΣΕΛΑΛΕΝΤΙΝΜΠΕΗ.
ΣΤΗ ΜΑΧΗ ΑΥΤΗ ΤΟΥ ΚΕΦΑΛΟΒΡΥΣΟΥ
ΧΑΘΗΚΑΝ ΕΩΣ 800 ΤΟΥΡΚΟΙ ΚΑΙ 60 ΕΛΛΗΝΕΣ.
ΚΡΑΤΑ, ΑΝΤΡΕΙΩΜΕΝΕ ΣΤΡΑΤΗΓΕ, ΠΙΣΤΑ ΤΙΣ ΘΕΡΜΟΠΥΛΕΣ
ΠΟΥ ΣΟΥ ΟΡΙΣΑΝ, ΣΠΕΡΝΟΝΤΑΣ ΚΡΥΦΕΣ ΕΛΠΙΔΕΣ ΧΙΛΙΕΣ
ΚΙ ΑΦΗΝΟΝΤΑΣ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΚΑΤΑΘΗΚΗ
ΠΩΣ ΚΑΤΑΣΤΟΥΝ ΟΙ ΑΔΟΥΛΩΤΟΙ ΤΗΣ ΛΕΥΤΕΡΙΑΣ ΤΗ ΝΙΚΗ
ΜΑΡΚΟΣ ΜΠΟΤΣΑΡΗΣ
1790 - 1823

Στον παππού μου Αλέξανδρο, που μ' έκανε Ηπειρώτη
και στο θείο μου Κίτσο, που πρώτος ανακάλυψε τα ίχνη
του σουλιώτικου παρελθόντος.

Βιογραφικό σημείωμα

Ο Αλέξανδρος Α. Γιώτης διδάσκει *Ιστορία Μαγειρικής & Διατροφής* και *Διεθνή Γαστρονομία* στον Εκπαιδευτικό Όμιλο LE MONDE. Σπούδασε ψυχοκοινωνιολογία και δημοσιογραφία στο Πανεπιστήμιο του Μπορντό, στη Γαλλία. Εργάστηκε στη γαλλική ραδιοφωνία στο Παρίσι και ως ανταποκριτής στην Αθήνα. Συμμετείχε ως ιδρυτικό στέλεχος στη δημιουργία του πρώτου μη κρατικού ραδιοφώνου του «Αθήνα 9.84» και στη συνέχεια δεκάδων άλλων ραδιοσταθμών στην Ελλάδα και στην Κύπρο. Εξετέλεσε δεκάδες δημοσιογραφικές αποστολές σε Σαχάρα, Ισραήλ, Ισπανία, Ελβετία, Ολλανδία, Αφρική, Γαλλία και Ελλάδα. Κριτικός γαστρονομίας από το 1983, εδεσματολόγος και μελετητής της μαγειρικής παράδοσης, ιστορίας και λαογραφίας έχει δημοσιεύσει συγγράμματα καθώς και άρθρα σε περιοδικά και εφημερίδες. Ως γαστρονομικός σύμβουλος ή διευθυντής κουζίνας έχει συνεργαστεί με γνωστά εστιατόρια ανά την Ελλάδα.

Περιεχόμενα

Η Ήπειρος είναι τρόπος ζωής.....15

ΠΡΩΤΑ ΠΙΑΤΑ ΚΑΙ ΜΕΖΕΔΕΣ.....23

Στραπατσάδα.....24

Χόρτα με αυγά.....25

Τηγανιά.....26

Κεφαλάκια σκορδάτα.....28

Χουζμάρι.....28

Τρίμμα.....29

Συκωταριά με κρεμμύδια και λάχανα...31

Κρεατόσουπα.....32

Πατατοκεφτέδες.....33

Σκορδαλιά με καρύδι (καρυδάτη).....34

Πατσάς γιαννιώτικος.....35

Σούπα τραχανά.....36

Φρυγαδέλια.....36

Ψαροκεφτέδες.....37

Γλώσσες αρνίσιες με κάππαρη.....38

Σαλιγκάρια.....39

Ομελέτα με καραβίδες.....40

Μπουμπάρια.....41

Κρεμμύδια στο φούρνο.....42

ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΟΣΠΡΙΑ, ΖΥΜΑΡΙΚΑ.....43

Σούπα με ρεβίθια.....44

Γίγαντες με λουκάνικα.....45

Γίγαντες πλακί με χόρτα ή σπανάκι.....46

Ντοματόρυζο με σκόρδο.....47

Σπανάκι γιαχνί.....47

Λάχανα (χόρτα) τσιγαριστά.....48

Λουλούδια κολοκύθας γεμιστά (μανουσάκια).....48

Μακαρόνια της τεμπέλας.....50

Τομάτσες.....50

Μελιτζανοσαλάτα καλογερίστικη (παπαγκάνους).....51
Νάνες βουνού (χόρτα).....51
Μουσακάς με πράσα.....52
Χυλοπίττες.....54
Σαλάτα κόκκινης πιπεριάς.....55
Κολοκυθόρυζο.....56
Κουκιά με πατάτες.....57
Πισιρούτζ.....57
Ρεβίθια με σπανάκι.....58

ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ.....59

Καραβίδες σκορδαλιά.....60
Καραβίδες με πάτζια.....62
Καραβίδες με ρύζι.....63
Χέλι κατσαρόλας.....64
Χέλι με αυγά και ξίδι.....64
Χέλι στην κεραμίδα.....65
Βατραχοπόδαρα στο κουρκούτι.....66
Βατραχοπόδαρα σκορδάτα.....66
Μπακαλιάρος με κρεμμύδια.....67
Μπακαλιάρος με σταφίδες.....67
Μπακαλιάρος με πατάτες.....68
Φαγκρί με σκορδαλιά.....68
Ψάρια με λάχανα στο φούρνο.....69
Τσιπούρες με σέλινο.....69
Πέστροφα Λούρου.....70
Πέστροφα σκορδάτη σχάρας.....71
Σαβόρο.....72
Κυπρίνος στο φούρνο.....73
Τσίμες στο φούρνο.....74

ΤΗΣ ΞΗΡΑΣ.....75

Αρνάκι με αντίδια.....76
Αρνάκι με κουνουπίδι.....76
Αρνάκι με κρεμμυδάκια.....77
Αρνάκι με αγουρίδες.....78
Αρνάκι με κορόμηλα.....79
Αρνάκι γάστρας με πατάτες.....80
Κρέας στάμνας.....82
Μοσχάρι κοκκινιστό.....83
Στιφάδο σφραγιστό.....83
Κρεμμύδια με κεφτέδες.....84
Πράσα με κεφτέδες.....85

Γιαπράκια (ντολμάδες) λάχανο 86
Πάπια με κολοκυθάκια 87
Ριθανάδεμα 88
Κοτόπουλο με χυλοπίττες 89
Τραχανάς με κρέας 90
Τραχανάς με λουκάνικο 90
Πρασοσέλινο (χοιρινό) 92
Χοιρινό με κυδώνια 94
Κεφτέδες φούρνου με γιαούρτι 95
Κοτόπουλο αρβανίτικο 97
Κοτόπουλο με δαμάσκηνα 98
Κοτόπουλο φουρνιστό 98
Ζαγορίσιο τρίμμα 99
Λαγός καρυδάτος 100
Λαγός γεμιστός της χύτρας 102

ΠΙΤΤΕΣ ΚΑΙ... ΠΙΤΤΕΣ 103
Εν αρχή ην... η πίττα 104
Λαχανόπιττα 106
Λαχανόπιττα νηστίσιμη 107
Αγνάντα 107
Λαχανόπιττα (Θεσπρωτία) 108
Λαχανόπιττα με ρύζι 108
Κολοκυθόπιττα 109
Κολοκυθόπιττα νηστίσιμη 111
Κρεμμυδόπιττα 112
Μανιταρόπιττα 112
Πρασόπιττα 113
Πρασόπιττα νηστίσιμη 113
Λαχανόπιττα (Πωγώνι) 114
Κολοκυθόπιττα ριβινάτα 114
Πρασόπιττα (κουλάτσι) - (Μέτσοβο) 116
Πρασόπιττα (κουλάτσι) - (Ιωάννινα) 117
Πρασαυγόπιττα 118
Μπουράνι ή τσουκνιδόπιττα 118
Πίττα μασόντρα (μασούντα, μουσούντα) 119
Πίττα πισπιλίτα 120
Πρασόπιττα ριβινάτα 121
Κολοκυθόπιττα 122
Πατατόπιττα 124
Μακαρονόπιττα 125
Κοφτόπιττα 125

Ρυζόπιττα
(Ιωάννινα, Τζουμέρκα) 126

Τραχανόπιττα 127

Μπουρέκι κυνηγιού 127

Γιαννιώτικη κιμαδόπιττα 128

Κρεατόπιττα 129

Κρεατόπιττα (Ζαγόρια) 130

Κρεατόπιττα
(Ιωάννινα, Λάκκα Σουλίου) 131

Κρεατόπιττα
(Κόνιτσα, Συρράκο) 132

Σκωτόπιττα 133

Σκωτόπιττα
(όλη η Ήπειρος) 134

Κοτόπιττα (Πωγώνι) 135

Κοτόπιττα (Ιωάννινα) 136

Τυρόπιττα με ρύζι 137

Τυρόπιττα 20φυλλη 137

Τυρόπιττα μία στα τρία 138

Κασιάτα ρωμανιώτικη 138

Τυρόπιττα σουλιώτικη 139

Τυρόπιττα χυλωμένη 139

Τυρόπιττα με ψημένα φύλλα 140

Τα μπαλάκια του Μετσόβου
στο τηγάνι 141

Η μιστάρα του Πωγωνίσκου 142

Τυρόπιττα τσαλακωμένη 142

Η γαλατόπιττα των Ζαγορίων 143

Κασιάτα 144

Προζυμόπιττα 145

Ζαρκόπιττα
(αλευρόπιττα, της στιγμής, κασιόπιττα,
κουσμέρι) 146

Αλευρόπιττα με τραχανά 147

Καλαμποκόπιττα 147

Μπαμπανάτσα 148

Λαχανόπιττα χωρίς φύλλα 148

Μπατσαριά
(μπλατσαριά, μπλανό, μπλαστή,
πλαστό) 149

Μπατσαριά Πωγωνίου 150

Μπατσαριά με ξινόγαλο 151

Πίττα με προζύμι 152

Πίττα με πατάτες πουρέ 152

Λαχανόψωμο 153

Τσιγαριδόπιττα 154

ΓΛΥΚΑ ΚΑΙ ΗΔΥΣΜΑΤΑ 155
Κολοκυθόπιττα 156
Σταρόπιττα 157
Σιμιγδαλόπιττα 157
Ρυζόπιττα 158
Σαραγλί με σουσάμι 159
Γλυκιά κολοκυθόπιττα 160
Καρυδάτο (καρυδένια, μελαχρινή) 162
Αμυγδαλόπιττα 163
Γαλατόπιττα γιαννιώτικη 164
Γιαννιώτικα κουλούρια 165
Κανταΐφι γιαννιώτικο 166
Σεκέρ μπουρέκια 168
Καρπουζένια 169
Γλυκό καρύδι 170
Γλυκό κράνο και τσίπουρο 170
Κρασάτα κουλουράκια 172
Τηγανίτες (ξεροτήγανα) 172
Φλογέρες 174
Κλωστό 175
Κολοκυθόπιττα μιντίτα 175
Γαλατόπιττα (Μέτσοβο, Αγνάντα, Πλάκα Τζουμέρκων, Ζαγόρι, Λάκκα Σουλίου 176
Πίττα με σταφίδες 177
Πολυσπόρι 178

Βαρνάδες Σουλίου

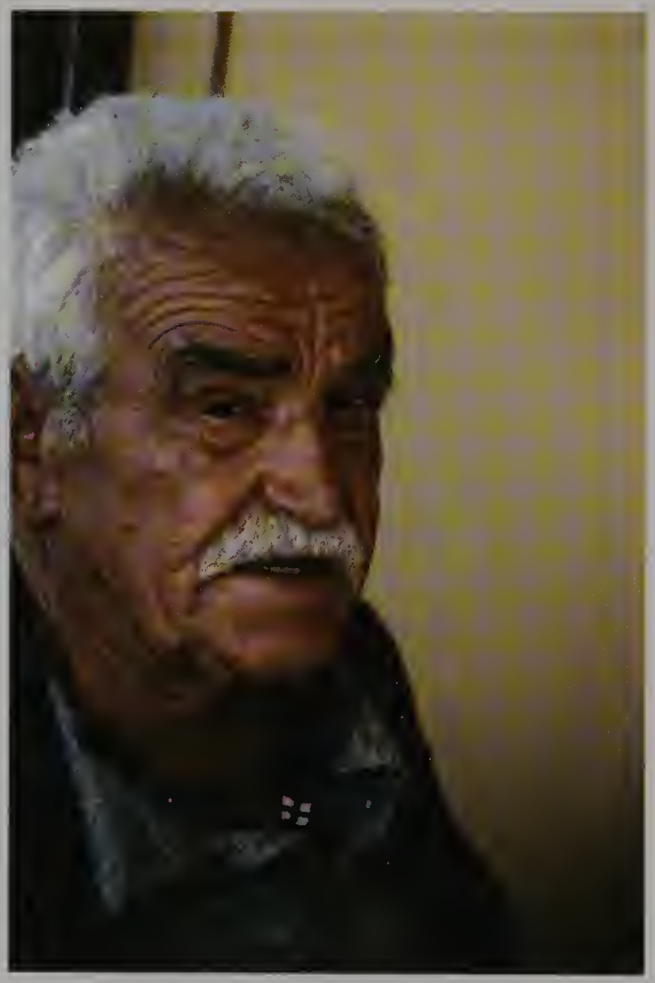
Η Ήπειρος είναι τρόπος ζωής

«Το Απειρωτάν (*σ.σ.* η αχανής ήπειρος κατά τους αρχαίους), η Ήπειρος δηλαδή, είναι μια παγκόσμια δύναμη που αυτοαγνοείται», μου δήλωσε κάποιος συνομιλητής στη διάρκεια της τελευταίας επιτόπιας έρευνας γι' αυτό το βιβλίο, «...είναι πάντως τρόπος ζωής»! Εννοούσε πως οι Ηπειρώτες δρουν ανά την υφήλιο, αλλά και πως τα υπόλοιπα του μεγάλου Δεσποτάτου της Ηπείρου ζουν αυτόνομα, όχι μόνο λόγω γεωγραφικής απομόνωσης αλλά και λόγω της αδιαφορίας του αθηνοκεντρικού κράτους.

Ιστορία... μαγειρική... παράδοση; Γιατί όχι μαγειρική και πολιτισμός! Κι όμως! Αν το Υπουργείο Πολιτισμού δεν ήταν μια πρωτόγονη εφεύρεση αυταρχικών καθεστώτων θα έλεγα πως θα έπρεπε να έχει μια γραμματεία πρακτικών τεχνών, όπως η μαγειρική. Η μαγειρική είναι πολιτισμός και μάλιστα είναι η καταγραφή της εξέλιξης, της ιστορίας του πολιτισμού. Ποιος μπορεί να φανταστεί την ελληνική κουζίνα χωρίς ντομάτα; Κι όμως η καθιέρωσή της και η γενίκευσή της ανάγονται απλώς στον προπερασμένο αιώνα και η εισαγωγή της έναν αιώνα νωρίτερα, περίπου. Με τον ίδιο τρόπο, ποιος μπορεί να φανταστεί την ιδιαίτερη μαγειρική της Κρήτης χωρίς την επιρροή των Ενετών ή αυτήν της Ηπείρου χωρίς την επιρροή των Ρωμανιωτών Εβραίων και των ιδιαίτερών τους θρησκευτικών διατροφικών συνηθειών, των Αρβανιτών, των Σλάβων ή των φραγκολεβαντίνων; Η ιστορία μας σε συνδυασμό με την εξέλιξη και τις επιρροές, αυτό είναι η μαγειρική: πολιτισμός. Έτσι με κάνουν και γελώ οι υπερασπιστές της μουσειακής αντίληψης της παράδοσης, αλλά και να λυπάμαι, γιατί η ιστορία των Ελλήνων επιδεικνύει ανοιχτό πνεύμα και άπειρη δυνατότητα προσαρμογής. Γι' αυτό και επιβιώσαμε, ενώ άλλοι λαοί εξαφανίστηκαν.

Ήπειρος-Απειρωτάν λοιπόν... Εδώ οι Σελλοί, των Ελλήνων ονοματοθέτες. Εδώ και οι Γραικοί, οι πρώτοι Έλληνες που συνάντησαν οι εξ Εσπερίας πρώτοι επισκέπτες, δίνοντάς μας το δυτικό μας όνομα (Grec, Greek). Εδώ και οι Ρωμανοεβραίοι, σκλάβοι των Ρωμαίων, που εγκαταστάθηκαν σε τούτα τα μέρη, όταν εξόκειλε το καράβι που τους μετέφερε, εκείνοι που συνέχισαν να ομιλούν τη νεκρή πια ρωμανοεβραϊκή και των οποίων οι τελευταίοι απόγονοι χάθηκαν θυσιασμένοι στο βωμό του μίσους, διδάσκαλοι στην αργυροχοΐα.

Εδώ και οι Αρβανίτες, πρόγονοι του Σουλιώτη Μάρκου Μπότσαρη, συγγραφέα του πρώτου ελληνοαλβανικού λεξικού. Εδώ ο Αλή Πασάς, αιμοσταγής τύραννος κατά μερικούς, διαφωτιστής και λάτρης των τεχνών για πολλούς άλλους, και τα δύο συγχρόνως μάλλον, σίγουρα πάντως αντάρτης της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας, εκπαιδευτής, άθελά του ίσως, των ηγετών του 1821, των καπεταναίων Σουλιωτών. Εδώ και οι πρώτες προσεγγίσεις των δυτικών περιηγητών, όπως ο Σατωβριάνδος



Ο Θωμάς Παππάς, απόγονος της οικογένειας των Σουλιωτών Γιάννη και Χρήστου Γιώτη.

και ο Πουκεβίλ, ίσως γιατί υπήρχε τότε Γάλλος πρόξενος παρά τω Αλή Πασά! Εδώ και η κυρα-Φροσύνη, η χανούμισσα του Αλή Πασά, την οποία έπνιξε στη Λίμνη, αφού έριξε σαράντα καντάρια ζάχαρη για να γλυκάνει το θάνατό της, αλλά και η κυρα-Βασιλική, πρώτη του «κυρία» και πράκτορας της Φιλικής Εταιρείας. Εδώ οι πατριώτες Σαρακατσαναίοι και Βλάχοι, πιθανόν εφευρέτες της πίττας και της γάστρας χρήσιμες και οι δυο στους σκηνίτες κτηνοτρόφους.

Εδώ το Νησί που φυλούν τα 17 φαντάσματα των γυνὰικών του Αλή Πασά, αυτές που έπνιξε μέσα στη Λίμνη και που οι τελευταίοι που το εποίκησαν, Μανιάτες, το 'χαν βαφτίσει Θιβετό, αλλά όλοι το 'χουν ξεχάσει. Εδώ και η μονή Φιλανθρωπινών, του 1292, όπου και οι μοναδικές αγιογραφίες αρχαίων Ελλήνων φιλοσόφων, η μοναδική η αίσθηση της αδιάσπαστης αλυσίδας του ελληνισμού: οι αρχαίοι Έλληνες φιλόσοφοι, που απεικονίζονται (χωρίς φωτοστέφανα) –Πλάτων, Θουκυδίδης, Απολλώνιος... και η Ορθοδοξία–, η καταπακτή του κρυφού σχολειού, τα βγαλμένα από τους Τούρκους μάτια των αγίων στις τοιχογραφίες (που είναι οργανωμένες σαν σελίδες από κόμικς) και τα ορνιθοσκαλίσματα «ΣΑΚΗΣ LOVE ΣΟΥΛΑ» του νεοελληνισμού!

Από δω βεβαίως κατάγονται και οι ευεργέτες του Έθνους, Ζάππας, Αρσάκης, Τοσίτσας-Αβέρωφ, αλλά και η σύγχρονη ζωή και οι εγχειρήσεις ανοικτής καρδιάς στο Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων...

Ποιος θυμάται πως τα Γιάννενα είναι η πατρίδα των πρώτων Βαλκάνιων κινηματογραφιστών, των αδελφών Μανάκια;

«Οπτικό στο χάρτη», το λέει ο Μάλαμας στον οδηγό του: περνώντας απέναντι –διασχίζοντας τη λίμνη– στο Ντουραχάν, διαπιστώνεις πως τα Γιάννενα είναι χτισμένα στο σχήμα ενός δικέφαλου αετού: η ουρά είναι στο Κάστρο, τα φτερά αγκαλιάζουν τη λίμνη και τα δυο κεφάλια ορθώνονται αγκαλιάζοντας το λόφο, όπου και το περίπτερο του Φρόντζου. Βυζάντιο και Δεσποτάτο!

Καλπάκι, Μέτσοβο, τα χωριά του Σουλίου, ο Βίκος και τα Ζαγοροχώρια, Παναγιά η Πα-

λαιοκαστρίτσα, Δωδώνη, Άρτα, Μολυβοσκέπαστη, Ηγουμενίτσα, Συρρακό, Κόνιτσα, Φιλιάτες, Άρτα, Παραμυθιά, Πάργα, η γη της μαγειρικής παράδοσης, αλλά και Δελβίνο και Άγιοι Σαράντα, Κορυτσά και Πρεμετή, Χειμάρα, η γη της ίδιας παράδοσης που έμεινε από την άλλη πλευρά των συνόρων.

Η Ήπειρος τα έχει όλα: κυνήγι, κατσίκια, αρνιά και βοοειδή, γάλα, βούτυρα και τυριά, καπνιστό ή νωπό χέλι και πέστροφα, λιμνίσια και θαλασσινά ψάρια, ποταμίσιες καραβίδες και βατραχοπόδαρα, αλεύρια, πίττες και ψωμιά, φρούτα, σαν τα κράνα, και εσπεριδοειδή, μανιτάρια, που μαζεύουμε και τα επανεισάγουμε πανάκριβα, ντεμπίνα, καθαρά ηπειρώτικη ποικιλία σταφυλιού, που δίνει ένα εξαιρετικά λεπτό κρασί, και το τοπικό τσίπουρο, με τη σταφυλένια επίγευση και πόσα άλλα.

Η ηπειρώτικη μαγειρική είναι για την ελληνική μαγειρική ό,τι η Ήπειρος για την Ελλάδα: το λίκνο της. Γιατί οι Ηπειρώτες ταξίδεψαν, έζησαν, δούλεψαν και ενίοτε πλούτισαν στις πέντε άκρες της γης αλλά και της Ελλάδας, λόγω της φτώχειας της πατρογονικής γης. Από κει και προς τα κει μετέφεραν ιδέες, τρόπους, υλικά και προϊόντα. Κτιστάδες, σινάφια, φουρναραίοι, πραματευτάδες, έμποροι, ταξιδευτές... Από την Πόλη ως την Αφρική, από τη Βιέννη ως τη Βραΐλα, από την Άπω Ανατολή ως την Αστόρια. Οργανωμένοι, ως επί το πλείστον σε αδερφότητες και ομοσπονδίες. Έτσι αντέξανε με ή χωρίς κράτος, ελεύθεροι ή σκλα-

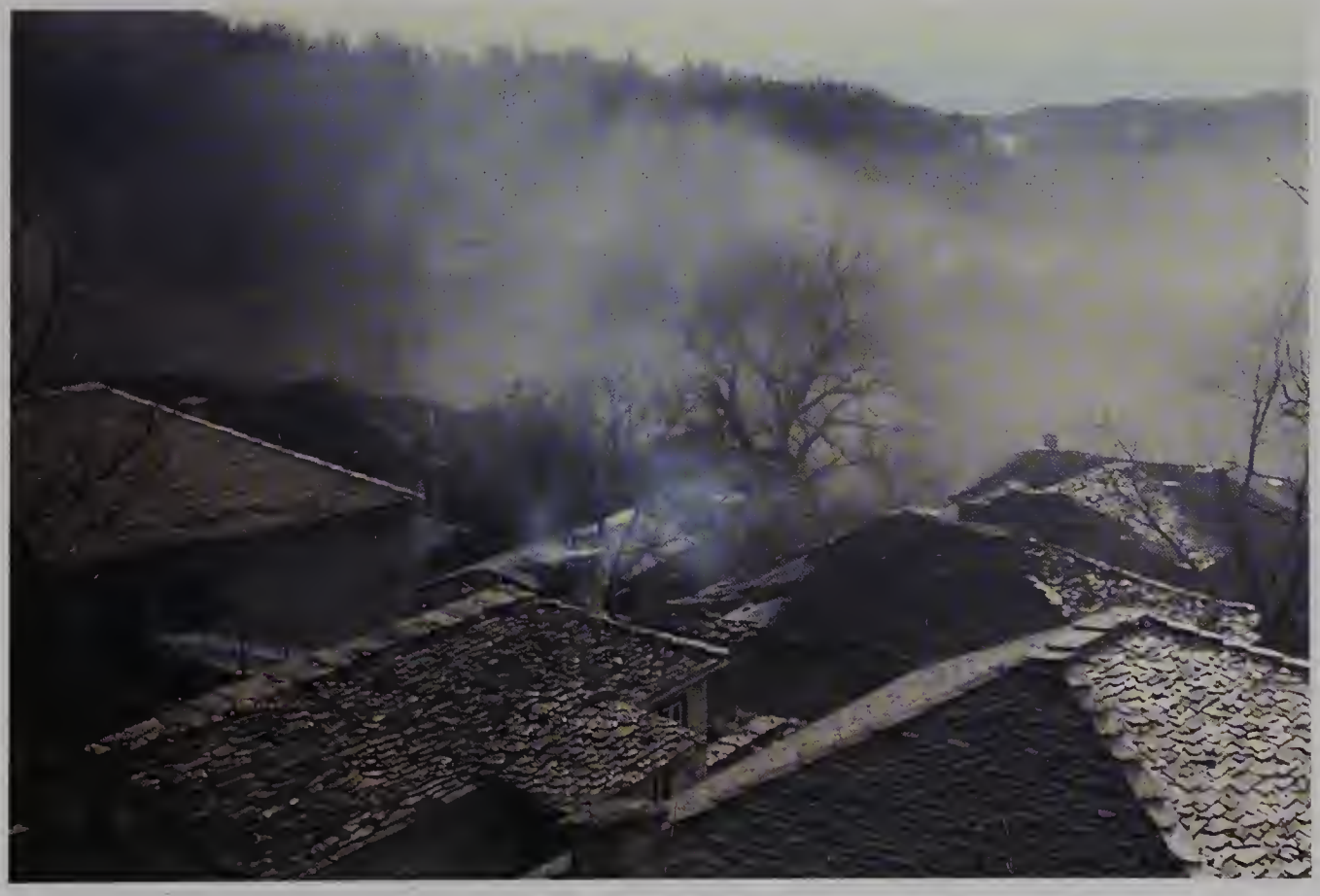
βωμένοι, εγκαταλελειμμένοι συνήθως, ακόμα και μετά από τις γιγάντιες προσπάθειές τους για τη λευτεριά του Γένους, αλλά ξεροκέφαλοι ως προς την επιβίωση την καθημερινή και την πολιτιστική. Κάποιοι, αλλού, τα βρήκαν ίσως πιο εύκολα, ο τόπος όμως αυτός, η Ήπειρος, δεν είδε καν, παρά τις υποσχέσεις, την ολοκληρωμένη λευτεριά της. Αυτή είναι η ιστορία της και η δύναμή της, γι' αυτό επιβίωσε, κράτησε την παράδοσή της και τη δίδαξε.

Μέσα από την ιστορία, την προσαρμοστικότητα και την προσθαφαίρεση η ηπειρώτικη μαγειρική είναι η μαγειρική του βουτύρου και του ελαιολάδου, του κρέατος και των λάχανων ή λάπατων (χόρτα), των αναρίθμητων πιττών. Είναι η μαγειρική της σύνθεσης και της χρησιμοποίησης όλων όσων προσφέρει απλόχερα η φύση –μαθήματα της ανέχειας– ακόμη και προϊόντων που άλλοι θεωρούν αποκρουστικά, όπως τα βατραχοπόδαρα. Ίσως γι' αυτό είναι τόσα τα εδέσματα που παρασκευάζουν καθημερινά οι απανταχού Έλληνες χωρίς να γνωρίζουν την ηπειρώτικη καταγωγή τους: A tout seigneur, tout Honneur!

Και βούτυρο και λάδι ελιάς: η ηπειρώτικη μαγειρική είναι η γέφυρα ανάμεσα σε Δύση και Ανατολή, ανάμεσα σε Βορρά και Νότο. Νηστίσιμο λάδι, αρτύσιμο βούτυρο, μείγμα και των δύο εκεί που πρέπει, ο συνδυασμός αυτός είναι χαρακτηριστικός και της τοπικής οικονο-

μίας και του τοπικού πολιτισμού. Για τους δύο ίδιους λόγους δημιουργήθηκε στην Ήπειρο ο «πολιτισμός» της πίττας: περιπλανώμενοι, νομάδες κτηνοτρόφοι + τα προϊόντα τους + ανταλλαγή προϊόντων με στάρι, καλαμπόκι, αλεύρια και αλάτι + ταψί και μαγική γάστρα, που μετατρέπει μιαν απλή φωτιά σε κινητό φούρνο = πίττα!

Ίσως η λέξη «πίττα» να προέρχεται από το λατινικό picta, αλλά ίσως ανάποδα τα pet (αρβανίτικα), pitsa, pasta (ιταλικά), pâte (γαλλικά), pastry (αγγλικά) να προέρχονται από το «πίττα». Οι συνέλληνές μας Κυπραίοι δεν προφέρουν στην ντοπιολαλιά τους το διπλό «τ» ως «τσ», δηλαδή πίττα=πίτσα; Ένα είναι γεγονός στην Ήπειρο: όλα γίνονται πίττα... και το ψάρι και το κρέας. Μάλιστα στην περιοχή Ιωαννίνων, και κυρίως στο Νησί, η πρωτοχρονιάτικη βασιλόπιττα με το φλουρί γίνεται με προβατίσιο κρέας ή με κρέας φάσσας! Αντιστοίχως, μπορούμε να ακολουθήσουμε τα ίχνη του τρόπου ζωής των κατοίκων της Ηπείρου εξετάζοντας τα είδη τυριών του κάθε τόπου: φρέσκα τυριά, τυριά απλώς αλατισμένα ή αποξηραμένα = νομαδική ζωή, σκληρά, επεξεργασμένα, ωριμασμένα τυριά = σταθερή ή ημινομαδική ζωή. Με τον ίδιο τρόπο μπορούμε να παρακολουθήσουμε τις επιρροές από ομάδες που εγκαταστάθηκαν ή πέρασαν από την Ήπειρο. Ο συνδυασμός κρέατος και γαλακτο-



κομικών προϊόντων απαγορεύεται από την «κασρούτ», το θρησκευτικό διαιτητικό κανόνα των Ισραηλιτών. Έτσι η υπό άνθηση ρωμανοεβραϊκή και ισπανοεβραϊκή κοινότητα της Ηπείρου άφησε τη μαγειρική επιρροή στον αντίποδα αυτής των Αρβανιτών και των προσφύγων Ηπειρωτών του Βορρά που επανεισήγαγαν το ριθανάδεμα –ορνιθέδεσμα– των αρχαίων, την «κότα» μαγειρεμένη με γιαούρτι.

Αντιτσελεμεντική, η ηπειρώτικη μαγειρική δε φραγκοποιήθηκε κι ας έχει δυτικές επιρροές, ακόμη και από την αυλή του Αλή Πασά, Αρβανίτη από το Τεπελένι, κι ας προσπαθούν διάφοροι να της μάθουν «σύγχρονες» και άχρηστες μεθόδους και προϊόντα. Δεν ξέρω αν θα αντέξει όσο άντεξε ως τώρα, πάντως αξίζει πραγματικά να μελετηθεί και όχι μόνο μαγειρικά, αλλά και εθνολογικά-ιστορικά-λαογραφικά. Αυτή εδώ η μικρή προσπάθεια είναι το αποτέλεσμα χρόνων επιτόπιας έρευνας. Ελπίζω να μου δοθεί η δυνατότητα να τη συνεχίσω.

Η κυρία Μερόπη, επάνω· αριστερά, η κυρία Μαρία.

Η ηπειρώτικη κουζίνα είναι το προϊόν της αρχαίας μας παράδοσης, των εξωτερικών επιρροών και της απομόνωσης όπως προείπαμε. Είναι λοιπόν φυσικό λέξεις και συνήθειες να είναι διαφορετικές από άλλες περιοχές του ελληνισμού. Για παράδειγμα στα ηπειρώτικα το χλιάρ', η χλιάρα, δεν είναι παρά το κουτάλι, η κουτάλα. Η ηπειρώτικη λέξη προέρχεται από την αρχαιοελληνική «κοχλιάριον». Έτσι «τροφή» λέμε το όποιο μείγμα προορίζεται να γεμίσει μία πίττα, ενώ «χεριά «ή «πλόχερο» είναι μία χούφτα, είναι μέτρημα: «3 πλόχερα ή χεριές αλεύρι». Οι Ηπειρώτες ξεχωρίζουν επίσης το «ήμερο» πιπέρι από το καυτερό. Όσο για τα «χόρτα» των «Νοτίων» στην Ήπειρο, μπορεί να είναι «λάχανα» ή «λάπατα-λάπαθα».

Η χαρακτηριστική γεύση των περισσότερων εδεσμάτων της ηπειρώτικης γης προέρχεται από την ποιότητα των προϊόντων της, βεβαίως, αλλά και από το γευστικό μείγμα πρόβειου βουτύρου και λαδιού ελιάς. Οι μεγάλοι μάγειρες και αρχιμάγειρες ξέρουν πως το μείγμα αυτό κάνει θαύματα ακόμη και με το πιο ταπεινό υλικό και πως το ένα προστατεύει το άλλο. Είναι γνωστό πως το ελαιόλαδο προστατεύει το βούτυρο από το ανθυγιεινό κάψιμο. Ας

αφήσουμε λοιπόν τους γκρινιάρηδες δογματικούς υπερυγιεινιστές να λένε... και «παν μέτρον άριστον».

Οι Ηπειρώτες χρησιμοποιούν μέχρι σήμερα (και ελπίζω για πολύ πολύ καιρό ακόμη) σκεύη όπως τη βαριά μαντεμένια χύτρα για τα σιγανομαγειρέματα, την πήλινη στάμνα ή γάστρα για το πνιχτό μαγείρεμα (στιφάδο-estoufado-stufato-etoufé), με το πήλινο κλειστό με ζύμη για να μαγειρευτεί το φαγητό στους ατμούς και τους ζωμούς του. Η σιδερένια γάστρα, το μεταλλικό αυτό καπάκι που μετατρέπει ένα απλό ταψί σε υπαίθριο φούρνο και το όποιο έδεσμα (κρέας ή ακόμη πίττες) σε υψηλού επιπέδου γευστική απόλαυση με το αργό και υπομονετικό ψήσιμο, πάνω-κάτω, είναι υπογραφή της ηπειρώτικης γαστρονομίας. Αλλά οι Ηπειρώτες μετατρέπουν και ένα απλό κεραμίδι σε «σκεύος» – τουλάχιστον στην περίπτωση των χελιών.

Φιλόξενοι, ανοιχτόκαρδοι σε σημείο να ξαφνιάζουν τον ξένο, οι Ηπειρώτες έχουν λύσεις για να περιποιηθούν τον απρόσμενο φίλο ή επισκέπτη. Στο σύστημα διατροφής τους έχουν το προσφάι, το πρόχειρο φαγώσιμο· ένα τρανό παράδειγμα είναι η περίφημη τηγανιά. Η τηγανιά είναι πιάτο της στιγμής με ό,τι έχουμε, ακόμη και το περίσσευμα του προηγούμενου γεύματος (μακαρόνι κοφτό, πατάτες, ρύζι, πλιγούρι, μανέστρα). Μπορούν να χρησιμοποιηθούν επίσης κομμάτια λουκάνικου, τσιγαρίδες, λαρδί, παστό χοιρινό. Η καλύτερη εκδοχή: πατάτα σε κυβάκια, γερά τσιγαρισμένη, με κρεμμύδια, λίγο σκόρδο, κόκκινη γλυκιά πιπεριά και λουκάνικο ή παστό (βλέπε συνταγή σελ. 26).

πρώτα πιάτα και μεζέδες

Στραπατσάδα

Περιοχή: όλη η Ήπειρος

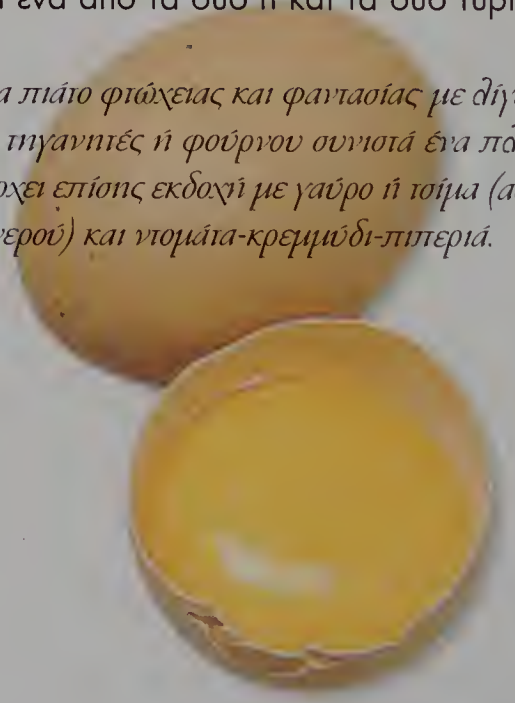
ΥΛΙΚΑ

- *1 αυγό κατ' άτομο*
- *λίγο βούτυρο*
- *κατ' επιλογή ή όλα μαζί: ντομάτες, πιπεριές κόκκινες, κρεμμύδια ξερά, σκόρδα φρέσκα, φέτα ή σκληρό τυρί, φέτες λουκάνικου.*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*
- *κόκκινο γλυκό πιπέρι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ό,τι και και αν χρησιμοποιήσετε, όποιο συνδυασμό και αν κάνετε πρέπει τα βασικά σας συστατικά να τσιγαριστούν σε βούτυρο (ή λάδι), ώστε να χάσουν υγρά (ντομάτα, πιπεριά) ή να αποδώσουν γεύση (λουκάνικο, κρεμμύδι, σκόρδο). Το τυρί αντιθέτως προστίθεται στη μέση της διαδικασίας. Τα αυγά σπάζονται πάνω από τα υλικά και γρήγορα ανακατεύονται, ώστε να δημιουργήσουν τους λευκούς και κίτρινους σβόλους του χωριστού πιξίματος.
Καλοί συνδυασμοί: ντομάτα-κρεμμύδι, ντομάτα-κρεμμύδι-πιπεριά, ντομάτα-σκόρδο, ντομάτα-κρεμμύδι-λουκάνικο και, αναλόγως των ορέξεών σας, σε κάθε περίπτωση ένα από τα δύο ή και τα δύο τυριά.

Είναι ένα πιάτο φτώχειας και φαντασίας με λίγες πατάτες βραστές, τηγανιτές ή φούρνου συνιστά ένα πλήρες γεύμα. Υπάρχει επίσης εκδοχή με γαύρο ή τσίμα (αδερίνα του γλυκού νερού) και ντομάτα-κρεμμύδι-πιπεριά.



Χόρτα με αυγά

Περιοχή: Παραμυθιά, Ιωάννινα, Ζαγόρια

ΥΛΙΚΑ

- *5 αυγά*
- *1½ κιλό λάχανα*
- *1 μάτσο φρέσκα κρεμμυδάκια*
- *1 ματσάκι άνηθο, 1 ματσάκι μαϊντανό, 1 ματσάκι μυρώνια (αρωματικά χόρτα)*
- *λίγο βούτυρο*
- *αλάτι*
- *1 πρέζα μπαχάρι*
- *1 πρέζα πιπέρι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε και πλένετε τα λάχανα καλά, τα κόβετε σε ψιλά κομματάκια, τα βάζετε σε λεκάνη, τα αλατίζετε, και τα στύβετε καλά, ώστε να στραγγίξετε τα υγρά. Κόβετε τα αρωματικά και τα ανακατεύετε με τα στυμμένα λάχανα. Τα τοποθετείτε σε μεγάλη κατσαρόλα με το βούτυρο. Τα αφήνετε στη φωτιά μέχρις ότου ξανθύνουν.

Προσθέτετε τότε το αλάτι, το μπαχάρι, το πιπέρι και σκεπάζετε την κατσαρόλα. Αφήνετε να σιγοβράσουν, για 1 ώρα σχεδόν, προσέχοντας να μείνει λίγος ζωμός.

Βουτυρώνετε ένα ταψί και, αφού αδειάσετε το περιεχόμενο της κατσαρόλας, καλύπτετε την επιφάνειά του με αυγά (μάτια ή χτυπημένα). Ραντίζετε με λίγο βούτυρο και αλατοπιπερώνετε. Ψήνετε σε δυνατό φούρνο όσο να γίνουν τα αυγά.

Η ίδια συνταγή εκτελείται και στο τηγάνι. Σε ορισμένες περιοχές προσθέτουν ντομάτα τριμμένη, πάπρικα ή καυτερό κόκκινο πιπέρι, ακόμη και τριμμένο τυρί.

Τηγανιά

Περιοχή: όλη η Ήπειρος

ΥΛΙΚΑ

- *πατάτες σε κύβους, σχεδόν τηγανισμένες, ή ρύζι ή μακαρονάκι ή κριθαράκι ή πλιγούρι (βρασμένα)*
- *πιπεριά κόκκινη γλυκιά ψιλοκομμένη*
- *κρεμμύδι ξερό και φρέσκο ή ξερό σκόρδο (ψιλοκομμένα)*
- *μαϊντανό ψιλοκομμένο*
- *λουκάνικο κομμένο σε φέτες ή 4-5 κουταλιές τσιγαρίδες*
- *σκληρό τυρί τριμμένο*
- *αλάτι*
- *πιπέρι, κόκκινο γλυκό πιπέρι και ξερό καυτερό κόκκινο*
- *λίγο βούτυρο*
- *μισό λεμόνι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τσιγαρίζετε το λουκάνικο με λίγο βούτυρο (εάν χρησιμοποιήσετε τσιγαρίδες το λίπος τους φτάνει) και αμέσως προσθέτετε τις πατάτες ή όποιο άλλο υλικό βάσης. Μόλις πάρουν λίγο χρώμα, προσθέτετε μαϊντανό, σκορδοκρέμμυδα, πιπεριές, αλατοπιπερώνετε και μόλις δείτε το μεζέ έτοιμο στύβετε ελάχιστο λεμόνι, ανακατεύετε και πασπαλίζετε με το τριμμένο τυρί. Συνοδεύεται με τσίπουρο (και μάλιστα ζαμπέλα), οπωσδήποτε όμως σκέτο χωρίς γλυκάνισο ή κόκκινο μπρούσκο.

Η τηγανιά είναι ένα πιάτο φτώχειας και φαντασίας. Είναι το πιάτο για τους φίδους που έρχονται ξαφνικά και γίνεται με τα υπόδοιπα του μεσημεριού ή της προηγούμενης, «στοδισμένα».

Κεφαλάκια σκορδάτα

Περιοχή: Μέτσοβο, Ιωάννινα

ΥΛΙΚΑ

- *4 κεφαλάκια αρνίσια*
- *2 κρεμμύδια χονδροκομμένα*
- *6 σκελίδες σκόρδο*
- *100 γραμμ. βούτυρο*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*
- *1-2 λεμόνια*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τσιγαρίζετε τα κεφαλάκια με το βούτυρο. Όταν ροδοκοκκινήσουν, ρίχνετε τα σκορδοκρέμμυδα μέχρι να ξανθύνουν. Περιχύνετε με όσο νερό χρειαστεί και τα βράζετε μαζί, με αλάτι και πιπέρι. Τέλος, ξεψαχνίζετε το κρέας, βγάζετε τη γλώσσα –που θα ξεφλουδίσετε– και τα μυαλά –ορισμένοι τρώνε και τα μάτια– από τα κεφαλάκια και σερβίρετε με λεμόνι.

Χουζμάρι

Περιοχή: Άρτα

ΥΛΙΚΑ

- *6 κουτ. σούπ. βούτυρο*
- *3 αυγά*
- *150 γραμμ. τυρί κεφαλίσιο*
- *3 φλιτζ. τσαγ. νερό*
- *1 φλιτζ. τσαγ. καλαμποκάλευρο*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνετε στο τηγάνι το βούτυρο και, αφού λιώσει, προσθέτετε το τριμμένο τυρί και το τσιγαρίζετε. Χτυπάτε καλά τα αυγά με το αλεύρι διαλυμένο στο νερό και τα ρίχνετε στο τηγάνι, ανακατεύοντας συνεχώς. Ίσως λίγο αλάτι να είναι χρήσιμο. Το ανακάτεμα πρέπει να γίνεται γρήγορα, για να μη σβολιάσει το μείγμα. Αφού απορροφηθεί το νερό τελείως και μείνει μόνο το βούτυρο, το κατεβάζετε και πιπερώνετε (και το κόκκινο γλυκό και το καυτερό τού ταιριάζει).

Μες στην ονομασία του εδέσματος κρύβεται η λέξη ζυμάρι (βμάρι), πιθανόν υπονοείται το «χυτό» ζυμάρι.

Τρίμμα

Περιοχή: Ιωάννινα

ΥΛΙΚΑ

- *1-1½ κιλό συκωταριά αρνίσια*
- *1 κιλό ψωμί*
- *1 κιλό λάχανα*
- *1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο*
- *1 ματσάκι μυρωδικά ψιλοκομμένα*
- *λίγο δυόσμο*
- *1 κιλό κρεμμυδάκια φρέσκα*
- *150 γραμμ. βούτυρο*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*
- *1 κουτ. σούπ. αλεύρι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε, πλένετε, τρίβετε με αλάτι, στραγγίζετε τα χόρτα και, αφού τα χοντροκόψετε, τα βάζετε να πάρουν μια βράση, και τα στραγγίζετε.

Ζεματάτε τη συκωταριά και την ψιλοκόβετε όπως για τη μαγειρίτσα. Τσιγαρίζετε τη συκωταριά και τα φρέσκα κρεμμυδάκια χονδροκομμένα με βούτυρο. Προσθέτετε τα χόρτα, τον ψιλοκομμένο μαϊντανό, τα μυρωδικά, το δυόσμο, αλάτι, πιπέρι και 1 φλιτζάνι νερό και τ' αφήνετε να σιγοβράσουν.

Κόβετε σε μικρά κομματάκια την κόρα του ψωμιού και την τηγανίζετε με βούτυρο.

Όταν το μείγμα στην κατσαρόλα βράσει και χάσει το ζωμό του, ρίχνετε τα τηγανισμένα ψωμάκια, ανακατεύετε και τα βγάζετε από τη φωτιά. Περιχύνετε το φαγητό με λιωμένο βούτυρο και αλατοπιπερώνετε.

Στα Γιάννενα, το τρίμμα σερβίρεται τη δεύτερη μέρα του Πάσχα.

Συκωταριά με κρεμμύδια και λάχανα

Περιοχή: Ιωάννινα, Πωγώνι

ΥΛΙΚΑ

- *1 συκωταριά αρνίσια*
- *1 κεφαλάκι*
- *1 κιλό κρεμμύδια φρέσκα*
- *4 σκόρδα φρέσκα*
- *1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο*
- *1 ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο*
- *λίγο δυόσμο*
- *½ κιλό λάχανα ή σπανάκι ή 7-8 μαρούλια*
- *200 γραμμ. βούτυρο*
- *3 φέτες ψωμί*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*
- *½ κιλό κρασί άσπρο Ζίτσας ή κόκκινο Μετσόβου*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε το κεφαλάκι και κρατάτε το ζωμό. Ζεματάτε τη συκωταριά και την κόβετε σε κομματάκια. Ψιλοκόβετε τα κρεμμυδάκια και τον άνηθο.
Τα τσιγαρίζετε όλα μαζί με το βούτυρο και τα σβήνετε με το κρασί. Στη συνέχεια ρίχνετε το ζωμό από το κεφαλάκι και 3 κουταλιές βούτυρο και, στα μισά, χοδροκομμένα τα χορταρικά.
Όταν βράσουν και μείνει λίγος ζωμός, ξεψαχνίζετε το κεφαλάκι, ρίχνετε το κρέας του στο σύνολο και κόβετε, αν θέλετε με αβγολέμονο. Αλλά και σκέτος ο μεζές είναι εξαιρετικός.

Είναι ένα από τα εδέσματα που έδωσαν το παρατσούκλι «σκωταράδες» στους Γιαννιώτες.

Κρεατόσουπα

Περιοχή: Πρέβεζα, Ιωάννινα, Σούδι

ΥΛΙΚΑ

- *1 κιλό μπούτι μοσχαρίσιο με κόκαλο και μεδούλι*
- *3 καρότα*
- *1 ρίζα σέλινο με τα φύλλα της*
- *λίγο μάραθο ή άνηθο*
- *2 κρεμμύδια*
- *3 πατάτες*
- *1 φύλλο δάφνη*
- *50 γραμμ. βούτυρο*
- *2-3 ντομάτες ή 1 κουταλιά πελτέ*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε το κρέας να τσιγαριστεί καλά. Το βγάζετε από την κατσαρόλα, το κόβετε σε μικρά κομμάτια και το κρατάτε.

Κόβετε σε μικρά κομμάτια όλα τα χορταρικά, εκτός από τις πατάτες, και τα ρίχνετε για τσιγάρισμα. Προσθέτετε το ανάλογο νερό, τις ντομάτες ψιλοκομμένες, το κρέας, τη δάφνη, αλάτι, πιπέρι και το μάραθο, κι αφήνετε να βράσουν, έως ότου δέσει η σούπα. Προς το τέλος προσθέτετε τις πατάτες.

Η ίδια σούπα σε ορισμένες περιοχές γίνεται με λίγο ρύζι, τραχανά ή πλιγούρι.

Πατατοκεφτέδες

Περιοχή: Άρτα, Ιωάννινα

ΥΛΙΚΑ

- *2 κιλά πατάτες*
- *4 αυγά*
- *300 γραμμ. βούτυρο*
- *250 γραμμ. φέτα*
- *λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένο*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*
- *1 πρέζα μοσχοκάρυδο*
- *αλεύρι για τηγάνισμα*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε και βράζετε τις πατάτες, τις οποίες θα κάνετε πουρέ. Προσθέτετε το μαϊντανό, τα αυγά χτυπημένα, το αλάτι, το πιπέρι, το μοσχοκάρυδο, λίγο βούτυρο και τη φέτα τριμμένη. Ανακατεύετε καλά, ώστε το μείγμα να γίνει ομοιογενές.

Βάζετε βούτυρο στο τηγάνι μέχρι να κάψει. Παίρνετε μια κουταλιά γεμάτη και δουλεύετε με δεύτερο κουτάλι για να δώσετε σχήμα. Αλευρώνετε τους πατατοκεφτέδες και τους τηγανίζετε, έως ότου ροδοκοκκινίσουν.

Σκορδαλιά με καρύδι
(καρυδάτη)

Περιοχή: Ιωάννινα και άλλες περιοχές της Ηπείρου

ΥΛΙΚΑ

- *4 σκελίδες σκόρδο*
- *1 πιάτο καρύδια καθαρισμένα*
- *ψίχα από 1 φέτα ψωμί μουσκεμένη*
- *λίγο λάδι*
- *1 κουτ. σούπ. ξίδι*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Δουλεύετε το σκόρδο και το καρύδι στο γουδί (το μίξερ δεν κάνει τόσο καλή δουλειά, γιατί ξελαδώνει το καρύδι) και προσθέτετε το ψωμί. Προσθέτετε λίγο ξίδι και λάδι.

Σε πολλές περιοχές χρησιμοποιούν σκέτο σκόρδο και καρύδι. Η σκορδαλιά με καρύδι είναι βασικό συστατικό του αυθεντικού γιαννιώτικου πατσά.

Πατσάς γιαννιώτικος

Περιοχή: Ιωάννινα

ΥΛΙΚΑ

- *1 κεφάλι μοσχαρίσιο*
- *4 ποδαράκια*
- *½ κιλό πατσά καλοκαθαρισμένο*
- *λαχανικά σούπας (σέλινο, καρότα, κρεμμύδια ξερά, 2-3 σκελίδες σκόρδο, πράσα, μαϊντανό, ρέβες)*
- *1 κουταλιά καρυδάτη σκορδαλιά για κάθε πιάτο*
- *αλάτι*
- *πιπέρι (μαύρο και κόκκινο)*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφού ζεματίσετε όλα τα κρεατικά και πετάξετε το νερό, τα βάζετε να βράσουν σε καινούργιο κρύο νερό με τα λαχανικά και με την ακόλουθη σειρά: πρώτα το κεφάλι, μετά από 1 ώρα και 30 λεπτά τα ποδαράκια και μετά από άλλα τόσα τον πατσά σε μέτρια κομμάτια. Υπολογίζετε 6-7 ώρες για το πρώτο βράσιμο, ανάλογα με την απόδοση των κρεατικών. Μπορείτε να επιταχύνετε λίγο το βράσιμο ζητώντας από τον κρεοπώλη να κομματιάσει το κεφάλι, εκτός και αν θελήσετε να χρησιμοποιήσετε τα μυαλά.
Στη συνέχεια ξεψαχνίζετε κεφάλι και ποδαράκια και ψιλοκόβετε τον πατσά. Ξαναβάζετε για μια βράση – ευκαιρία για να διορθώσετε σε μπαχαρικά, λαχανικά και υγρά τις ισορροπίες.

Ο πατσάς σερβίρεται με δεμόνι ή δίγο ξίδι και 1 κουταδιά σκορδαδιά καρυδάτη. Μερικοί μερακλήδες κάνουν τη σκορδαδιά με δίγα μυαδά βρασμένα από την κεφαδή, σκόρδο, καρύδια και αδατοπίπερο.

Σούπα τραχανά

Περιοχή: Βαρυάδες Σουδίου
Πηγή: Μαρία Θ. Παππά

ΥΛΙΚΑ

- *1-2 ποτήρια τραχανά*
- *1 κιλό γάλα*
- *3-4 ποτήρια νερό*
- *2 πλόχερα φέτα τριμμένη*
- *2-4 κουτ. σούπ. βούτυρο*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε σε μια κατσαρόλα το νερό, το γάλα, το βούτυρο και λίγο αλάτι. Όταν αρχίσουν να βράζουν, προσθέτετε τον τραχανά και τον αφήνετε να βράσει σε χαμηλή φωτιά για 10-15 λεπτά.
Προς το τέλος, προσθέτετε τη φέτα, ανακατεύετε και σερβίρετε τη σούπα ζεστή, ίσως με λίγο λεμόνι. Αντί για νερό μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ζωμό κότας ή κρέατος.

Φρυγαδέλια

Περιοχή: Άρτα

ΥΛΙΚΑ

- *½ κιλό συκώτι μοσχαρίσιο*
- *1 μπόλια αρνίσια λεπτή (πάνα)*
- *ρίγανη*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*
- *λαδολέμονο*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε καλά το συκώτι και την πάνα. Κόβετε σε μικρά κομματάκια το συκώτι και την πάνα σε κομμάτια ικανά να καλύψουν τα κομμάτια του συκωτιού.
Αλατοπιπερώνετε τα κομμάτια του συκωτιού, αφού προηγουμένως τα στραγγίξετε. Μετά παίρνετε ένα ένα κομματάκι από το συκώτι και το τυλίγετε με ένα κομμάτι πάνας. Αφού τυλίξετε όλο το συκώτι, στερεώνετε με μια οδοντογλυφίδα, για να μην ανοίξουν.
Ρίχνετε από πάνω ρίγανη και ψήνετε στη σχάρα.
Μόλις ψηθούν, χτυπάτε λίγο λάδι με λεμόνι και, αν θέλετε, προσθέτετε αλάτι, πιπέρι και ρίγανη.

Ψαροκεφτέδες

Περιοχή: Άρτα, Βόνιτσα, Πάργα

ΥΛΙΚΑ

- *1 κιλό ψάρι λευκό*
- *1 φλιτζ. τσαγ. μαϊντανό ψιλοκομμένο*
- *1 φλιτζ. τσαγ. άνηθο ψιλοκομμένο*
- *1 φλιτζ. τσαγ. κρεμμύδι ψιλοκομμένο*
- *1 φλιτζ. τσαγ. ψωμί βρεγμένο στο χυμό 1 λεμονιού*
- *αλεύρι για το τηγάνισμα*
- *2 σκελίδες σκόρδο τριμμένο*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε καλά το ψάρι, το βράζετε με τα λαχανικά και τα μπαχαρικά και του αφαιρείτε τα κόκαλα. Το αλέθετε, το ζυμώνετε με λίγο μαϊντανό, το σκόρδο, λίγο κρεμμύδι, αλατοπίπερο και το ψωμί. Πλάθετε με 2 κουτάλια σούπας τους κεφτέδες και αφού τους αλευρώσετε, τους τηγανίζετε σε καυτό λάδι.

Γλώσσες αρνίσιες με κάπαρη

Περιοχή: Ιωάννινα, Σκλιβάνι

ΥΛΙΚΑ

- *λίγες γλώσσες αρνίσιες*
- *λίγο σέλινο*
- *2 καρότα*
- *2 φύλλα δάφνη*
- *αλάτι*
- *πιπέρι και γλυκό κόκκινο πιπέρι (πάπρικα)*
- *2 κουτ. σούπ. βούτυρο*
- *2 ποτ. κρ. άσπρο κρασί Ζίτσας*
- *1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο*
- *2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο*
- *5 κουτ. σούπ. κάπαρη ψιλοκομμένη*
- *λίγο ξίδι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε τις γλώσσες για 24 ώρες σε παγωμένο ξιδάτο νερό. Τις πλένετε καλά και, αφού τις ζεματίσετε με βραστό νερό, τις καθαρίζετε από την πέτσα τους. Τις βράζετε με τα χορταρικά και το κρασί για 2 ώρες προσέχοντας να μείνει ζωμός.

Κόβετε τις γλώσσες φέτες και τις βάζετε σε μια πιατέλα.

Ροδίζετε στο τηγάνι με λίγο βούτυρο το κρεμμύδι και το σκόρδο. Μόλις πάρουν χρώμα, ρίχνετε την κάπαρη και σβήνετε με λίγο ξίδι και λίγο ζωμό, αλατοπιπερώνετε και αφήνετε να πάρει η σάλτσα μία βράση. Περιχύνετε τις γλώσσες με τη σάλτσα.

Μην ξεχάσετε το κόκκινο πιπέρι – οι μερακλήδες δεν περιφρονούν το καυτερό.

Σαλιγκάρια

Περιοχή: Ιωάννινα

ΥΛΙΚΑ

- *1 κιλό σαλιγκάρια*
- *1 φύλλο δάφνης*
- *1 κλωνάρι θυμάρι ή θρουμπί*
- *2 μάτσα σκόρδα φρέσκα*
- *1 ματσάκι άνηθο*
- *2 φλιτζ. τσαγ. ελαιόλαδο*
- *1 ποτ. κρ. άσπρο κρασί Ζίτσας*
- *αλάτι*
- *πιπέρι μαύρο*
- *ξίδι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τα σαλιγκάρια κατ' αρχάς πρέπει να τα βάλετε να νηστέψουν (μερικές μέρες τίποτα, μερικές αλεύρι ή πίτουρα και ξανά μερικές τίποτα ή αρωματικά χόρτα). Τα μόνα που σας γλιτώνουν από τη διαδικασία είναι τα καλοκαιρινά που, κολλημένα κάτω από τις πέτρες, έχουν νηστέψει από μόνα τους.

Από το βράδυ της προηγούμενης μέρας, βάζετε τα σαλιγκάρια σ' ένα δοχείο πασπαλισμένα με χοντρό αλάτι για να βγει το σάλιο τους. Θα τα πλύνετε την επομένη με πολλά νερά.

Τα βάζετε να πάρουν μία βράση με 1 φύλλο δάφνης και 1 κλωνάρι θυμάρι ή θρουμπί και λίγο ξίδι για να φύγουν οι τελευταίες ακαθαρσίες και οι βαριές μυρωδιές ή τουλάχιστον κάνετε το τελευταίο ξέβγαλμα με ζεστό νερό και ξίδι για να πήξει το σάλιο τους και να φύγει.

Ψιλοκόβετε τον άνηθο και τα σκόρδα στην κατσαρόλα, προσθέτετε το λάδι και αλατοπίπερο και τα αφήνετε σε σιγανή φωτιά να σοταριστούν. Βάζετε και τα σαλιγκάρια και, αφού πάρουν βράση, ρίχνετε κατά διαστήματα από ένα ποτήρι νερό. Βράζετε τα σαλιγκάρια, ώσπου να πιουν το νερό τους και να μείνουν μόνο με λίγη σάλτσα.

Ομελέτα με καραβίδες

Περιοχή: Ιωάννινα, Νήσος Ιωαννίνων
Πηγή: Εδέν Βαφειάδη

ΥΛΙΚΑ

- *καραβίδες*
- *1 φύλλο δάφνης*
- *1 κλωνάρι θυμάρι ή θρουμπί*
- *6 αυγά*
- *3 κουτ. σούπ. βούτυρο*
- *2 ντομάτες*
- *λίγο τυρί τριμμένο*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε καλά τις καραβίδες, τις βράζετε σε νερό με αλάτι, δάφνη και θυμάρι ή θρούμπι, τις ξεψαχνίζετε καλά (και τις δαγκάνες) και τις κόβετε σε φέτες. Ξεφλουδίζετε τις ντομάτες και τις τρίβετε.
Τσιγαρίζετε με βούτυρο το ψαχνό από τις καραβίδες και προσθέτετε τις ντομάτες, πασπαλίζετε με τριμμένο τυρί. Χτυπάτε τα αυγά, αλατοπιπερώνετε και τα χύνετε στο τηγάνι. Ψήνετε σε σιγανή φωτιά και, εάν μπορείτε, γυρίζετε την ομελέτα.

Μπουμπάρια

Περιοχή: Άρτα, Ζαγοροχώρια

ΥΛΙΚΑ

- *1 συκωταριά και έντερα (και το μεγάλο) αρνίσια ή κατσικίσια*
- *βούτυρο*
- *μαϊντανό ψιλοκομμένο*
- *άνηθο*
- *4-5 φρέσκα κρεμμύδια*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*
- *κόκκινο πιπέρι*
- *1 φλιτζ. τσαγ. ρύζι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφού πλύνετε καλά τα έντερα, τα κόβετε μαζί με τη συκωταριά σε μικρά κομματάκια, κρατάτε όμως το μεγάλο έντερο. Σε μια λεκάνη, προσθέτετε το μαϊντανό, τον άνηθο, τα κρεμμυδάκια, το ρύζι, το αλάτι, τα πιπέρια και το λιωμένο βούτυρο και ανακατεύετε. Τσιγαρίζετε με βούτυρο το μείγμα (προσέχοντας να μην τσιγαριστεί πολύ). Κατεβάζετε από τη φωτιά και αφήνετε να κρυώσει.

Δένετε το μεγάλο έντερο στη μια άκρη και το γεμίζετε με το μείγμα. Μετράτε 20 πόντους για κάθε κομμάτι. Μην το παραγεμίζετε: θα φουσκώσει όταν ψηθεί. Δένετε και τη δεύτερη άκρη.

Τοποθετείτε τα έντερα που γεμίσατε σ' ένα ταψί, κουλουριαστά, από την περιφέρεια προς το κέντρο.

Ρίχνετε από πάνω λίγο βούτυρο και λίγο νερό, και τα βάζετε να ψηθούν σε μέτριο φούρνο.

Η συνταγή γίνεται σε ελαφριά παραλλαγή και με χοιρινό συκώτι, καρδιά και τσιγαρίδες.

Αυτό το έδεσμα είναι πιθανότατα απόγονος του αρχαιοελληνικού και βυζαντινού «αιματία αδδάντα» (δουκάνικο από αίμα χοίρου), όπως και οι ομαδιές των Κρητικών.

Κρεμμύδια στο φούρνο

Περιοχή: Πωγώνι, Ζαγόρια

ΥΛΙΚΑ

- *1½ κιλό κρεμμύδια*
- *2-3 ντομάτες ή 1 κουτί ντοματάκια αποφλοιωμένα*
- *2-3 γαρίφαλα και λίγο κανέλα*
- *2 φύλλα δάφνης*
- *κόκκινο πιπέρι (γλυκό και καυτερό)*
- *ξίδι*
- *6 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο*
- *λίγη γαλέτα*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*
- *ελαιόλαδο*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε τα κρεμμύδια σε σχετικά χοντρές φέτες. Στρώνετε στο ταψί το σκόρδο, τη δάφνη, τα κρεμμύδια και από πάνω την ντομάτα. Περιχύνετε με λάδι και αλατοπιπερώνετε. Τα ψήνετε στο φούρνο, μέχρις ότου ροδοκοκκινίσουν. Τελειώνετε το ψήσιμό τους ραντίζοντας με λίγο ξίδι και πασπαλίζοντάς τα με τα δύο κόκκινα πιπέρια και τη γαλέτα. Ο μεζές γίνεται ακόμη πιο νόστιμος με μικρά ολόκληρα κρεμμυδάκια (κοκκάρια). Στην περίπτωση αυτή προσθέτετε κόκκινο κρασί πάνω από τις ντομάτες και τα ψήνετε έως ότου σωθούν τα υγρά.

Σούπα με ρεβίθια

Περιοχή: Άρτα

ΥΛΙΚΑ

- *½ κιλό ρεβίθια*
- *ελαιόλαδο*
- *αλάτι*
- *λίγο κρεμμύδι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αν θέλετε να έχετε τα ρεβίθια για μεσημεριανή σούπα, τα βάζετε από το προηγούμενο βράδυ σε μεγάλη λεκάνη με χλιαρό νερό.

Την επόμενη ημέρα, βάζετε το λάδι στην κατσαρόλα να ζεσταθεί, ψιλοκόβετε μέσα το κρεμμύδι, ρίχνετε και τα ρεβίθια, ανάλογο νερό κι αλάτι κι αφήνετε να βράσουν εντελώς, ξαφρίζοντας συνεχώς και αλατίζοντας προς το τέλος.

Πράσινα και αρωματικά, καθώς και λίγο σκόρδο, είναι καλοδεχούμενα.

Γίγαντες με λουκάνικα

Περιοχή: Μέτσοβο, Βαρυάδες Σουλίου

ΥΛΙΚΑ

- *500 γραμμ. φασόλια γίγαντες*
- *400 γραμμ. λουκάνικα*
- *200 γραμμ. ελαιόλαδο*
- *150 γραμμ. ντομάτα χοντροκομμένη*
- *1 κουτ. σούπ. πελτέ*
- *αλάτι*
- *λίγο πιπέρι (ήμερο και κόκκινο)*
- *1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μισοβράζετε τους γίγαντες και τότε μισοτηγανίζετε τα λουκάνικα, κομμένα σε χοντρές φέτες. Στη συνέχεια, τσιγαρίζετε το κρεμμύδι στο λάδι, προσθέτοντας αλάτι, τα πιπέρια και την ντομάτα.
Τέλος, ανακατεύετε τους γίγαντες, τα λουκάνικα μαζί με τη σάλτσα και φουρνίζετε όσο να γίνουν.

Γίγαντες πλακί με χόρτα ή σπανάκι

Περιοχή: Ιωάννινα
Πηγή: Εστιατόριο «Γάστρα», Ιωάννινα

ΥΛΙΚΑ

- *2 κιλά σπανάκι ή χόρτα διάφορα*
- *750 γραμμ. φασόλια γίγαντες*
- *1 πράσο μικρό*
- *αρκετό άνηθο*
- *3 κρεμμυδάκια φρέσκα*
- *½ κιλό ελαιόλαδο*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*
- *φρυγανιά τριμμένη ή ψιλό σιμιγδάλι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μουσκεύετε αποβραδίς τους γίγαντες στο νερό και το πρωί τούς μισοβράζετε και τους στραγγίζετε.
Έχετε το σπανάκι έτοιμο: καθαρισμένο, πλυμένο και κομμένο. Το στραγγίζετε και το τρίβετε με λίγο αλάτι, για να χύσει το ζουμί του.
Αφού το στύψετε λίγο με τα χέρια σας, κόβετε μέσα στο σπανάκι το πράσο, τα κρεμμυδάκια, τον άνηθο και τ' ανακατεύετε όλα μαζί. Στρώνετε στο ταψί σας το μισό απ' αυτό το μείγμα, πάνω σ' αυτό τους γίγαντες και σκεπάζετε με το υπόλοιπο μείγμα. Ρίχνετε από πάνω το λάδι. Πιπερώνετε και πασπαλίζετε με τριμμένη φρυγανιά ή ψιλό σιμιγδάλι. Το ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 1 ώρα περίπου.

Ντοματόρυζο με σκόρδο

Περιοχή: Ιωάννινα

ΥΛΙΚΑ

- *½ κιλό ρύζι*
- *3-4 φρέσκες ντομάτες ώριμες*
- *1 φλιτζ. τσαγ. λάδι ή 150 γραμμ. βούτυρο*
- *4-5 σκελίδες σκόρδο*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε το λάδι ή το βούτυρο σε κατσαρόλα, ψιλοκόβετε το σκόρδο και το τσιγαρίζετε ελαφρά. Περνάτε από τρυπητό την ντομάτα και την προσθέτετε. Αφήνετε να βράσει 5 λεπτά και κατόπιν προσθέτετε δυο φορές παραπάνω νερό από το ρύζι.
Μόλις πάρει βράση ρίχνετε το ρύζι, αλάτι, πιπέρι, ανακατεύετε το μείγμα, σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε να βράσει 15 λεπτά περίπου, ώσπου να μελώσει. Κατεβάζετε την κατσαρόλα από τη φωτιά, αφήνετε το μείγμα για λίγα λεπτά, ώστε να απορροφήσει το νερό του, και σερβίρετε.

Σπανάκι γιαχνί

Περιοχή: Ηγουμενίτσα

ΥΛΙΚΑ

- *2 κιλά σπανάκι*
- *4 κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα*
- *1 μάτσο σκόρδα φρέσκα*
- *3 κουτ. σούπ. ντοματοπελτέ*
- *300 γραμμ. ελαιόλαδο*
- *1 ματσάκι μαϊντανό*
- *λίγο άνηδο*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Παίρνετε το σπανάκι, το καθαρίζετε καλά και το πλένετε. Τσιγαρίζετε τα κρεμμυδάκια και προσθέτετε, καθαρισμένα και ψιλοκομμένα, τα σκόρδα, τον άνηδο, το μαϊντανό. Λιώνετε την ντομάτα με νερό, τη ρίχνετε στην κατσαρόλα και αμέσως το σπανάκι. Τα ανακατεύετε όλα μαζί, ρίχνετε αλάτι και τ' αφήνετε να σιγοβράσουν για 1 ώρα, μέχρι το μείγμα να μείνει με το λάδι του.

Λάχανα (χόρτα) τσιγαρίστά

Περιοχή: Λάκκα Σουδίου

ΥΛΙΚΑ

- *1 κιλό λάχανα (ξυνολάπαθα κ.λπ.)*
- *1 ματσάκι μαϊντανό*
- *1 ματσάκι σέλινο*
- *1 μάτσο σκόρδα φρέσκα*
- *½ κιλό κρεμμυδάκια*
- *½ κιλό σέσκουλα*
- *½ κιλό σπανάκι*
- *300 γραμμ. ελαιόλαδο*
- *αλάτι*
- *λίγο κόκκινο πιπέρι γλυκό*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφού τα πλύνετε όλα καλά και τα χονδροκόψετε, τα τσιγαρίζετε σε μια κατσαρόλα με λίγο λάδι και τα στραγγίζετε. Προσθέτετε ξανά λάδι, το πιπέρι και το αλάτι και, μόλις «κάψει» η κατσαρόλα, ξαναβάζετε τα στραγγισμένα λάχανα. Τα αφήνετε να σιγοβράσουν, μέχρι να μείνουν μόνο με το λάδι τους.

Λουλούδια κολοκύθας γεμιστά
(μανουσάκια)

Περιοχή: Παραμυθιά

ΥΛΙΚΑ

- *30 λουλούδια κολοκύθας*
- *4 ντομάτες ψιλοκομμένες*
- *2 πιπεριές ψιλοκομμένες*
- *2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα*
- *1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο*
- *10 κουτ. σούπ. ρύζι ή πλιγούρι ή τραχανά*
- *250 γραμμ. ελαιόλαδο*
- *αλάτι, πιπέρι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τα λουλούδια. Τσιγαρίζετε σε ένα τηγάνι το κρεμμύδι με το λάδι και προσθέτετε το ρύζι, τις πιπεριές, το μαϊντανό και, στο τέλος, τις ντομάτες. Τα τσιγαρίζετε όλα μαζί και με αυτό το μείγμα –με το ρύζι άβραστο, βεβαίως– γεμίζετε τα λουλούδια. Τα τοποθετείτε όρθια στην κατσαρόλα, την οποία γεμίζετε με νερό μέχρι να σκεπαστούν τα λουλούδια και καπακώνετε με ένα πιάτο. Αφού βράσουν, είναι έτοιμα για σερβίρισμα.

Μακαρόνια της τεμπέλας

Περιοχή: Βοβούσα Ιωαννίνων

ΥΛΙΚΑ

- *½ κιλό μακαροτσίνια*
- *1½ κιλό γάλα*
- *½ κιλό φέτα τριμμένη*
- *6 αυγά*
- *1 κουτ. σούπ. βούτυρο*
- *ελαιόλαδο*
- *αλάτι*
- *5 ποτ. νερ. νερό*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύετε όλα μαζί τα υλικά, και, αφού λαδώσετε λίγο το ταψί, τα ψήνετε για 1 ώρα περίπου στους 250 βαθμούς.

Τομάτσες

Περιοχή: Καλαρρύτες Ιωαννίνων

ΥΛΙΚΑ

- *1 πιάτο αλεύρι κίτρινο*
- *2-3 ποτ. νερ. νερό χλιαρό*
- *ελαιόλαδο*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζυμώνετε το αλεύρι με το νερό. Ανοίγετε 1 φύλλο, λίγο χοντρό, και το αφήνετε 2 ώρες περίπου, για να στεγνώσει.

Το κόβετε στενές λουρίδες και μετά μικρά κομματάκια. Στη συνέχεια τα τσιγαρίζετε με λάδι και αλάτι και αρχίζετε να τα τηγανίζετε, ώσπου να ροδίσουν.

Στο σερβίρισμα μπορείτε να τρίψετε τυρί φέτα.

Μελιτζανοσαλάτα καλογερίστικη (παπαγκάνους)

Περιοχή: Πωγώνι Ιωαννίνων, Ιωάννινα

ΥΛΙΚΑ

- *2 κιλό μελιτζάνες στρογγυλές μεγάλες*
- *2 κρεμμύδια μεγάλα*
- *2 λεμόνια*
- *100 γραμμ. ελαιόλαδο*
- *200 γραμμ. ταχίνι*
- *100 γραμμ. γαλέτα*
- *λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένο*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφού ψήσετε τις μελιτζάνες στο φούρνο, τις ξεφλουδίζετε και βγάζετε τους σπόρους, αν είναι χοντροί. Τις βάζετε σε μια λεκανίτσα. Ρίχνετε το αλάτι, το πιπέρι, το μαϊντανό και τα κρεμμύδια τριμμένα στον τρίφτη.
Τα ανακατεύετε όλα μαζί, ρίχνοντας λίγο λίγο το λάδι και το λεμόνι. Αφού τα ανακατέψετε καλά, προσθέτετε λίγο λίγο το ταχίνι και το ανακατεύετε πάλι, έως ότου δείτε ότι τα υλικά έδεσαν. Προσθέτετε όση γαλέτα χρειαστεί για το δέσιμο. Η γεύση της μελιτζάνας πρέπει να είναι εντονότερη από το ταχίνι. Αν θέλετε, βάζετε και λίγο αμύγδαλο ή καρύδι τριμμένο – ή ακόμα ψιλοκομμένα τουρσιά.
Σερβίρεται και με φέτες φρυγανισμένου ψωμιού.

Νάνες Βουνού (χόρτα)

Περιοχή: Καλαρρύτες Ιωαννίνων

ΥΛΙΚΑ

- *1 κιλό νάνες*
- *ελαιόλαδο*
- *τυρί φέτα ή σκόρδο*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε τις νάνες με νερό και αλάτι. Μετά τις στραγγίζετε και σε μια κατσαρόλα τις ανακατεύετε μαζί με λίγο λάδι, τυρί φέτα ή ψιλοκομμένο σκόρδο.

Μουσακάς με πράσα

Περιοχή: Ιωάννινα

ΥΛΙΚΑ

- *1 κιλό πράσα*
- *300 γραμμ. χυλοπίττες*
- *2 γιαούρτια στραγγισμένα*
- *½ κιλό κιμά*
- *4-5 ντομάτες φρέσκες*
- *1 φλιτζ. τσαγ. ελαιόλαδο*
- *1 γεμάτη κουτ. σούπ. βούτυρο*
- *½ φλιτζ. τσαγ. κεφαλοτύρι*
- *4 σκελίδες σκόρδο*
- *3 αυγά*
- *λίγο δυόσμο*
- *αλάτι*
- *πιπέρι (μαύρο και κόκκινο)*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μισοβράζετε τις χυλοπίττες σε αλατισμένο νερό, στρώνετε τις μισές σε μέτριο λαδωμένο ταψί και τις πασπαλίζετε με λίγο τριμμένο κεφαλοτύρι.

Πλένετε καλά και ψιλοκόβετε τα πράσα. Βάζετε στην κατσαρόλα ½ φλιτζάνι λάδι και τσιγαρίζετε τα πράσα. Ρίχνετε λίγο νερό, αλάτι, πιπέρι και αφήνετε να βράσουν. Στη συνέχεια στρώνετε τα πράσα πάνω από τις χυλοπίττες.

Λιώνετε τα σκόρδα και τα ανακατεύετε με το γιαούρτι, προσθέτοντας και λίγο κόκκινο πιπέρι. Με το μείγμα αυτό κάνετε τρίτη στρώση στο ταψί μας.

Στην κατσαρόλα καίτε το υπόλοιπο μισό φλιτζάνι λάδι και τσιγαρίζετε τον κιμά. Προσθέτετε τις ντομάτες περασμένες από το τρυπητό, αλάτι, πιπέρι, λίγο δυόσμο και τα βράζετε καλά. Αφήνετε λίγο να κρυώσει και τον στρώνετε πάνω από το γιαούρτι. Σκεπάζετε το μουσακά με τις υπόλοιπες χυλοπίττες, περιχύνετε με τα αυγά χτυπημένα και το βούτυρο καλά καμένο και στο τέλος πασπαλίζετε την επιφάνεια με το τριμμένο κεφαλοτύρι.

Ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 50 λεπτά. Αφήνετε λίγο να κρυώσει και σερβίρετε.

Χυλοπίττες

Περιοχή: όλη η Ήπειρος

ΥΛΙΚΑ

- *1 κιλό χυλοπίττες*
- *5 κιλά νερό*
- *½ κιλό φέτα τριμμένη*
- *250 γραμμ. βούτυρο*
- *2 κουτ. σούπ. αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε το νερό και στη συνέχεια προσθέτετε τις χυλοπίττες, το βούτυρο, το τυρί και το αλάτι. Βράζουν όλα μαζί σε 20 λεπτά περίπου.

Σαλάτα κόκκινης πιπεριάς

Περιοχή: Ιωάννινα

ΥΛΙΚΑ

- *1 κιλό κόκκινες πιπεριές*
- *4-6 ντομάτες*
- *1 κουτ. σούπ. ζάχαρη*
- *2 κουτ. σούπ. ξίδι*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*
- *250 γραμμ. τυρί σκληρό*
- *½ φλιτζ. τσαγ. ελαιόλαδο*
- *λίγη καυτερή πιπεριά (προαιρετικά)*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψήνετε τις πιπεριές και αφαιρείτε τις πέτσες και το σπόρο. Πλένετε και ξεφλουδίζετε τις ντομάτες, τις κόβετε σε κομμάτια και τις βάζετε να βράσουν με τη ζάχαρη, το ξίδι, το πιπέρι, το αλάτι και το λάδι.
Αφού βράσουν, προσθέτετε τις πιπεριές, κομμένες σε μακρόστενες λουρίδες και το τυρί, κομμένο σε χοντρά κομμάτια.
Όταν το τυρί αρχίσει να λιώνει, κατεβάζετε από τη φωτιά. Αν θέλετε, προσθέτετε και λίγη καυτερή πιπεριά. Σερβίρεται κρύα.

Κολοκυθόρυζο

Περιοχή: Ηγουμενίτσα

ΥΛΙΚΑ

- *1 κολοκύθι περίπου 1½ κιλό (πρόκειται για τα μεγάλα κολοκύθια που φυλάμε για το χειμώνα. Μερικές φορές τα βλέπουμε και πάνω στις κλπαταριές)*
- *200 γραμμ. ρύζι*
- *1 κρεμμύδι*
- *λίγο άνηθο*
- *2 κουτ. σούπ. σάλτσα ντομάτα (προαιρετικά)*
- *½ φλιτζ. τσαγ. λάδι*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε καλά το κολοκύθι, το κόβετε σε μικρά κομμάτια (ή το τρίβετε στο χοντρό τρίφτη) και το στραγγίζετε. Βάζετε σε κατσαρόλα το λάδι, ψιλοκόβετε το κρεμμύδι και τον άνηθο και τα τσιγαρίζετε. Λιώνετε την ντομάτα σε νερό, τη ρίχνετε στην κατσαρόλα και τ' αφήνετε να βράσουν όλα μαζί για 15 λεπτά. Προσθέτετε τότε το κολοκύθι και βράζετε για 20 λεπτά.

Συμπληρώνετε, αν χρειάζεται, με λίγο νερό, ρίχνετε το ρύζι, αφήνετε να βράσει για 15 λεπτά ακόμα και κατεβάζετε το φαγητό από τη φωτιά, αφού πρώτα αλατοπιπερώσετε.

Κουκιά με πατάτες

Περιοχή: Ηγουμενίτσα

ΥΛΙΚΑ

- *1 κιλό ξερά κουκιά*
- *1 κιλό πατάτες*
- *1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια*
- *1 ματσάκι μαϊντανό*
- *1 ματσάκι άνηθο*
- *3 κουτ. σούπ. ντοματοπελτέ*
- *αλάτι*
- *λάδι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τις πατάτες, τις πλένετε και τις κόβετε κομμάτια. Καθαρίζετε το μαϊντανό, τον άνηθο, τα κρεμμυδάκια και τα ψιλοκόβετε όλα.
Βράζετε τα κουκιά. Όταν μισοβράσουν, τα στραγγίζετε, τα βάζετε σε ταψί, προσθέτοντας τις πατάτες, τα μυρωδικά και τα ανακατεύετε.
Διαλύετε σε λίγο νερό τον ντοματοπελτέ και τον προσθέτετε, καθώς και το λάδι, το αλάτι και ανάλογο νερό. Ψήνετε για 1 ώρα, ώσπου να ετοιμαστούν οι πατάτες.

Πισιρούτζ

Περιοχή: Μέτσοβο
Πηγή: Ίδρυμα Εγνατία Ηπείρου

ΥΛΙΚΑ

- *250 γραμμ. αλεύρι*
- *λίγο βούτυρο*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Με βρεγμένα τα χέρια σας τρίβετε το αλεύρι, μέχρι να σβολιάσει. Μέσα σε μια κατσαρόλα με νερό, προσθέτετε βούτυρο και αλάτι και, τέλος, ρίχνετε το σβολιασμένο αλεύρι. Το αφήνετε να βράσει 15 περίπου λεπτά.

Ρεβίθια με σπανάκι

Περιοχή: Ιωάννινα

ΥΛΙΚΑ

- *1 κιλό σπανάκι ή σέσκουλα ή λάπαθα*
- *½ κιλό ρεβίθια*
- *½ λεμόνι*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*
- *1 φλιτζ. τσαγ. λάδι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεματάτε το σπανάκι, αφού προηγουμένως το πλύνετε καλά, και το στρώνετε στην κατσαρόλα. Βράζετε χωριστά τα ρεβίθια με το λάδι. Το πιπέρι και το αλάτι τα προσθέτετε στο τέλος. Όταν βράσουν, τα κατεβάζετε και τα ρίχνετε στην κατσαρόλα, επάνω στα ολόκληρα φύλλα του βρασμένου σπανακιού. Προσθέτετε το ζωμό των ρεβιθιών και τ' αφήνετε να βράσουν.

Στην τελευταία βράση ρίχνετε το χυμό μισού λεμονιού και σερβίρετε το φαγητό ζεστό, με τα φύλλα στο κάτω μέρος του πιάτου και τα ρεβίθια από πάνω.

Καραβίδες σκορδαλιά

Περιοχή: Νήσος Ιωαννίνων
Πηγή: Εδένη Βαφειάδη

ΥΛΙΚΑ

- *20 καραβίδες (του γλυκού νερού)*
- *10 σκελίδες σκόρδο*
- *ψίχα ψωμιού*
- *½ κιλό ελαιόλαδο*
- *½ κιλό ψιλοκομμένα καρύδια*
- *θυμάρι*
- *δάφνη*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε (ελαφρά και γρήγορα, ώστε να μην ψηθούν ολότελα) τις καραβίδες με μία πρέζα θυμάρι και μισό φύλλο δάφνης – κρατάτε το ζωμό τους. Τις καθαρίζετε και πολτοποιείτε τα όστρακά τους. Σουρώνετε τον πολτό που θα προκύψει με 1 κ. ζωμού. Στον ίδιο ζωμό προσθέστε ½ κιλό ψιλοκομμένα καρύδια, 10 σκελίδες ψιλοκομμένο σκόρδο, ψίχα ψωμιού και με ½ κιλό λάδι σιγοβράζετε το μείγμα για 1 ώρα. Θα έχετε μία ιδιότυπη σκορδαλιά την οποία θα φυλάξετε σ' ένα μπολ. Τηγανίζετε τις καραβίδες αλευρωμένες. Θα τις απολαύσετε περισσότερο, βουτώντας τες στη σκορδαλιά.

Καραβίδες με πάτζια

Περιοχή: Νήσος Ιωαννίνων
Πηγή: Εδένη Βαφειάδη

ΥΛΙΚΑ

- *20 καραβίδες ποταμίσιες*
- *10 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο*
- *1½ ποτ. νερ. ελαιόλαδο*
- *1 κιλό πάτζια (χόρτα)*
- *½ ποτήρι ρύζι*
- *1 ματσάκι δυόσμο ψιλοκομμένο*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τις καραβίδες ζωντανές, όπως τις κοινές γαρίδες (βγάζοντας και το έντερο, που έρχεται εύκολα, τραβώντας το μεσαίο πτερύγιο της ουράς). Τα όστρακα και τα ποδάρια θα τα χτυπήσετε στο γουδί και με λίγο νερό ή κρασί θα πάρετε το ζουμί τους για το μαγείρεμα.
Αφού πλύνετε τα πάτζια, θα τα «κουράσετε» με λίγο αλάτι. Στη συνέχεια τα ξεβγάζετε και τα χοντροκόβετε. Τα ανακατεύετε με το δυόσμο, το αλάτι, το πιπέρι, το ρύζι και το σκόρδο.
Σε μια κατσαρόλα στρώνετε μία στρώση μείγματος με λαχανικά, μία με καραβίδες και, όταν τελειώσουν, περιχύνετε με το λάδι και το ζουμί. Σιγοβράζετε, μέχρι να απορροφηθούν τα υγρά.

Παραδόση: καραβίδες αγκιναρωτές, σκορδάτες με πολλά μυρωδικά χόρτα και μπόλικο μαϊντανό.

Τα πάτζια είναι είδος αγριοσέσκουδου. Η ονομασία αυτή είναι της Νήσου Ιωαννήνων.

Καραβίδες με ρύζι

Περιοχή: Νήσος Ιωαννίνων
Πηγή: Εδέν Βαφειάδη

ΥΛΙΚΑ

- *20 καραβίδες*
- *2 κρεμμύδια χοντροκομμένα*
- *1½ ποτ. νερ. ελαιόλαδο*
- *1-2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο*
- *1 ματσάκι δυόσμο ψιλοκομμένο*
- *½ ποτήρι ρύζι*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*
- *1 ποτ. κρ. λευκό κρασί*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τις καραβίδες ζωντανές, όπως τις κοινές γαρίδες (αφαιρώντας και το εσωτερικό, που βγαίνει εύκολα, τραβώντας το μεσαίο πτερύγιο της ουράς). Χτυπάτε τα όστρακα και τα ποδάρια στο γουδί με λίγο νερό ή κρασί. Το ζουμί που θα πάρετε θα το χρησιμοποιήσετε για το μαγείρεμα.
Χοντροκόβετε τα κρεμμύδια, τα ανακατεύετε με το δυόσμο, το αλάτι, το πιπέρι και το σκόρδο. Τσιγαρίζετε το μείγμα, ρίχνετε τις καραβίδες και μετά το ρύζι. Όταν «πάρουν» λίγο, προσθέτετε το κρασί και το καραβιδόζουμο. Σιγοβράζετε μέχρι να σωθούν τα υγρά.

Χέλι κατσαρόλας

Περιοχή: Άρτα

ΥΛΙΚΑ

- *1 χέλι (1 κιλό περίπου)*
- *1 φλιτζ. καφέ λάδι*
- *1 γεμάτη κουταλιά βούτυρο*
- *1 ποτ. κρ. άσπρο κρασί*
- *1 κρεμμύδι*
- *ρίγανη ή δεντρολίβανο*
- *πιπέρι*
- *αλάτι*
- *μοσχοκάρυδο τριμμένο*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Γδέρνετε το χέλι και το κόβετε σε κομμάτια. Το πασπαλίζετε με αλάτι, μοσχοκάρυδο και ρίγανη. Κόβετε το κρεμμύδι σε χοντρές φέτες και το τσιγαρίζετε με το λάδι και το βούτυρο σε σιγανή φωτιά. Όταν ξανθύνει προσθέστε το χέλι, ώσπου να ροδοκασταν ίσει και αυτό.
Στο σημείο αυτό ρίχνετε το κρασί και συνεχίζετε το μαγείρεμα σε σιγανή φωτιά, ώσπου να βράσει το χέλι. Σερβίρεται πολύ ζεστό. Σε ορισμένες περιοχές στα αρωματικά προστίθεται και μαντζουράνα.

Χέλι με αυγά και ξίδι

Περιοχή: Νήσος Ιωαννίνων
Πηγή: Εδέν Βαφειάδη

ΥΛΙΚΑ

- *1 χέλι (1 κιλό περίπου)*
- *2 αυγά*
- *λάδι*
- *ξίδι*
- *αλάτι*
- *3-4 φύλλα δάφνης*
- *1 ποτ. κρ. λευκό κρασί*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Γδέρνετε ένα χέλι και το κόβετε σε κανονικές φέτες, χωρίς να το χωρίσετε όμως εντελώς. Το τοποθετείτε σε ταψάκι με 3-4 ξερά φύλλα δάφνης, ανάλογο αλάτι και ελάχιστο λάδι (το χέλι βγάζει αρκετό λίπος). Ρίχνετε το κρασί και το βάζετε στο φούρνο. Αφού ψηθεί καλά, χτυπάτε 2 αυγά με λίγο ξίδι και τα ρίχνετε πάνω στο ζεστό χέλι. Το ξαναβάζετε στο φούρνο, μέχρις ότου δέσουν τα αυγά.

Χέλι στην κεραμίδα

Περιοχή: Νήσος Ιωαννίνων
Πηγή: Εδέν Βαφειάδη

ΥΛΙΚΑ

- *1 χέλι*
- *λίγο ζυμάρι (αλεύρι, νερό)*
- *δάφνη*
- *λίγο λάδι*
- *1 κοίλο κεραμίδι*
- *1 λαδόκολλα*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε το κεραμίδι και στα δύο άκρα του τοποθετείτε ζυμάρι για να μην τρέξει η σάλτσα. Στη συνέχεια το λαδώνετε. Γδέρνετε το χέλι και το κόβετε σε φέτες χωρίς να αποκόψετε τελείως τη μια φέτα από την άλλη. Ανάμεσα στις φέτες τοποθετείτε από 1 φύλλο δάφνης. Προσθέτετε αλάτι και ελάχιστο λάδι. Σκεπάζετε με λαδόκολλα και ψήνετε σε χαμηλή θερμοκρασία για 1 ώρα και 30 λεπτά.

Βατραχοπόδαρα στο κουρκούτι

Περιοχή: Νήσος Ιωαννίνων
Πηγή: Εδένη Βαφειάδη

ΥΛΙΚΑ

- *1 δωδεκάδα βατραχοπόδαρα (κατ' άτομο)*
- *λίγο αλεύρι*
- *λίγη μπίρα*
- *1-2 αυγά*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αλευρώνετε τα βατραχοπόδαρα και τα βουτάτε στο κουρκούτι που κάνατε με τα υπόλοιπα υλικά. Τα τηγανίζετε στη φριτέζα. Αλατοπιπερώνετε. Τα σερβίρετε με λεμόνι ή σκορδαλιά.

Για τα βατραχοπόδαρα δε θα χρειαστεί να κυνηγήσετε βατράχια και να τα γδάρετε... Υπάρχουν έτοιμα κατεψυγμένα στα σούπερ μάρκετ.

Βατραχοπόδαρα σκορδάτα

Περιοχή: Νήσος Ιωαννίνων
Πηγή: Εδένη Βαφειάδη

ΥΛΙΚΑ

- *1 δωδεκάδα βατραχοπόδαρα (κατ' άτομο)*
- *1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο*
- *2-3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*
- *ελαιόλαδο για το τηγάνισμα*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αλευρώνετε τα βατραχοπόδαρα και τα τηγανίζετε με ελαιόλαδο. Στο τέλος ρίχνετε το σκόρδο και το μαϊντανό, μέχρι να μαραθούν. Τα σερβίρετε ροδοκοκκινισμένα και αλατοπιπερωμένα. Πολλοί, προς το τέλος, προσθέτουν και λίγη φρέσκια ντομάτα τριμμένη.

Μπακαλιάρος με κρεμμύδια

Περιοχή: Μέτσοβο

ΥΛΙΚΑ

- *2 μπακαλιάρους παστούς*
- *4 κιλά ξερά κρεμμύδια*
- *½ κιλό καρότα*
- *½ κιλό λάδι*
- *1 ματσάκι σέλινο ψιλοκομμένο*
- *1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο*
- *αλάτι*
- *πιπέρι (μαύρο και κόκκινο)*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε τον μπακαλιάρο σε κομμάτια και τον αφήνετε σε νερό για 36 έως 48 ώρες, ανάλογα με την ποιότητά του (υγράλατος-παστός) και το συνολικό του βάρος. Αλλάζοντας τα νερά, αλλά και προσθέτοντας γάλα στο νερό, επιταχύνετε την αφαλάτωσή του. Κόβετε τα κρεμμύδια και το καρότο σε μικρές ροδέλες και τις καβουρντίζετε προσθέτοντας στο τέλος το σέλινο, το μαϊντανό, το αλάτι και τα πιπέρια. Βάζετε το ψάρι στο ταψί, το καλύπτετε με τα λαχανικά και περιχύνετε ελαφρά με λάδι. Το ψήνετε για 45-60 λεπτά σε μέτριο φούρνο. Αν χρειαστεί υγρά, προσθέτετε λίγο νερό ή λευκό κρασί.

Μπακαλιάρος με σταφίδες

Περιοχή: Βρυσούδα, Ηγουμενίτσα

ΥΛΙΚΑ

- *1 κιλό μπακαλιάρο παστό*
- *1 κιλό κρεμμύδια*
- *λάδι*
- *αλάτι*
- *πάπρικα κόκκινη*
- *½ κιλό ντομάτες κομμένες σε μικρούς κύβους*
- *250 γραμμ. μαύρη σταφίδα*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξαρμυρίζετε τον μπακαλιάρο και τον τηγανίζετε με λάδι, μέχρι να ροδοκοκκινίσει.
Ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια και τα καβουρντίζετε, προσθέτετε την ντομάτα και, όταν μισοβράσουν, προσθέτετε την πάπρικα και τη σταφίδα.
Τοποθετείτε τον μπακαλιάρο σε ταψί. Περιχύνετε τον μπακαλιάρο με τη σάλτσα και στη συνέχεια ψήνετε για 30 λεπτά σε δυνατό φούρνο.

Μπακαλιάρος με πατάτες

Περιοχή: Βοβούσα Ιωαννίνων

ΥΛΙΚΑ

- *1 μπακαλιάρο παστό*
- *1 κιλό πατάτες κομμένες σε φέτες*
- *2 καρότα κομμένα σε ψιλές ροδέλες*
- *2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα*
- *λάδι*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*
- *λεμόνι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τον μπακαλιάρο, τον ξαρμυρίζετε και τον κόβετε σε φέτες.
Καθαρίζετε τις πατάτες, τις κόβετε και τις βάζετε στο ταψί. Προσθέτετε από πάνω τις φέτες του μπακαλιάρου, τα κρεμμύδια και τα καρότα. Περιχύνετε με νερό, λίγο λάδι, λεμόνι, αλάτι και πιπέρι και αφήνετε να ψηθούν σε δυνατό φούρνο για μισή ώρα.

Φαγκρί με σκορδαλιά

Περιοχή: Πρέβεζα

ΥΛΙΚΑ

- *2 φαγκριά φρέσκα (1½ κιλό το καθένα)*
- *λάδι*
- *2 λεμόνια*
- *4 πατάτες κομμένες σε φέτες*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*
- *250 γραμμ. καρυδάτη (βλ. συνταγή σελ. 34)*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τα ψάρια, τα αλατίζετε και τ' αφήνετε λίγο στο λαδολέμονο. Καθαρίζετε τις πατάτες και τις κόβετε σε φέτες. Βάζετε τα ψάρια στο ταψί πάνω στις πατάτες. Περιχύνετε με το λαδολέμονο και τα βάζετε να ψηθούν σε μέτριο φούρνο για 30 λεπτά. Προς το τέλος θα προσθέσετε την καρυδάτη, να πάρει γεύση από τη σάλτσα.

Ψάρια με λάχανα στο φούρνο

Περιοχή: Πάργα, Άρτα, Ηγουμενίτσα

ΥΛΙΚΑ

- *1 κιλό ψάρια μετρίου μεγέθους*
- *1 κιλό σπανάκι και άλλα χόρτα (και ξινολάπαθα)*
- *3 φρέσκα κρεμμύδια*
- *3 φρέσκα σκόρδα*
- *άνηθο*
- *μαϊντανό*
- *αλάτι*
- *λάδι*
- *κόκκινο πιπέρι*
- *λεμόνι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τα ψάρια από την προηγούμενη ημέρα, τα αλατίζετε, τα περιχύνετε με λεμόνι και τα αφήνετε σκεπασμένα στο ψυγείο.
Την άλλη μέρα, καθαρίζετε τα λαχανικά και τα κόβετε. Τα πλένετε, τα τρίβετε με αλάτι, τα ξεπλένετε και τα στίβετε καλά, ώστε να φύγουν τα ζουμιά.
Βάζετε τα λάχανα στο ταψί, τοποθετείτε από πάνω τα ψάρια, τα περιχύνετε με λάδι, τα πασπαλίζετε με το κόκκινο πιπέρι και τα ψήνετε σε μέτριο φούρνο, μέχρι να σωθούν τα υγρά.

Τσιπούρες με σέλινο

Περιοχή: Πρέβεζα

ΥΛΙΚΑ

- *8 μέτριες τσιπούρες*
- *300 γραμμ. σέλινο (φύλλα και ρίζα όλα κομμένα σε λεπτές φέτες)*
- *2 κρεμμύδια κομμένα σε ψιλές φέτες*
- *2 αυγά*
- *1 λεμόνι*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε και αλατίζετε τα ψάρια. Ψιλοκόβετε και ζεματάτε το σέλινο. Τηγανίζετε ελαφρά τις τσιπούρες και στο λάδι τους τσιγαρίζετε το κρεμμύδι. Όταν αρχίσει να ξανθαίνει, ρίχνετε και το σέλινο για ένα λεπτό.
Στρώνετε το σέλινο και το κρεμμύδι σε ένα ταψί και τοποθετείτε τα ψάρια. Προσθέτετε δύο ποτήρια νερό και τα ψήνετε σε μέτριο φούρνο (περίπου 30 λεπτά). Αβγοκόβετε για να σερβίρετε.

Πέστροφα Λούρου

Περιοχή: Πηγές Λούρου

ΥΛΙΚΑ

- *1 πέστροφα (1 κιλό περίπου)*
- *2 κουτ. σούπ. βούτυρο*
- *2 κρεμμύδια*
- *1 σκελίδα σκόρδο*
- *μαϊντανό*
- *λεμόνι*
- *1 ποτ. νερ. λευκό κρασί*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψιλοκόβετε το κρεμμύδι, το σκόρδο και το μαϊντανό και τ' ανακατεύετε. Βάζετε πάνω τους την πέστροφα. Μαγειρεύετε σε σιγανή φωτιά. Γυρίζετε το ψάρι. Όταν η πέστροφα θα είναι σχεδόν έτοιμη, την περιχύνετε μ' ένα ποτήρι λευκό κρασί. Συνεχίζετε το μαγείρεμα μέχρι να λιγοστέψει το ζουμί. Σε χωριστό κατσαρόλι ζεσταίνετε με το λεμόνι κι άλλο βούτυρο, και περιχύνετε με αυτό το ψάρι.

Πέστροφα σκορδάτη σχάρας

Περιοχή: όλη η Ήπειρος

ΥΛΙΚΑ

- *1 κιλό πέστροφες*
- *5 σκελίδες σκόρδο*
- *1 πιπεριά καυτερή*
- *μαϊντανό ψιλοκομμένο*
- *σέλινο ψιλοκομμένο*
- *λάδι*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε καλά τις πέστροφες, τις πλένετε και τις αλατίζετε. Κόβετε τα σκόρδα σε μικρά κομματάκια, ψιλοκόβετε τις πιπεριές και τα μυρωδικά και τα ανακατεύετε με λίγο αλάτι και πιπέρι. Με το μείγμα γεμίζετε την πέστροφα. Αλείφετε με λάδι και ψήνετε στη σχάρα.

Σαβόρο

Περιοχή: Πρέβεζα και παραλία Ηπείρου

ΥΛΙΚΑ

- *1 κιλό μπαρμπούνια, μενίδες ή άλλο μικρό ψάρι με σφικτή σάρκα*
- *4 σκελίδες σκόρδο*
- *2 φλιτζ. τσαγ. ξίδι*
- *1½ φλιτζ. τσαγ. σταφίδα μαύρη*
- *λάδι*
- *αλάτι*
- *φύλλα δάφνης*
- *δεντρολίβανο*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τα ψάρια, τα αλατίζετε και τα τηγανίζετε. Στρώνετε σε ταψί τα σκόρδα καθαρισμένα και κομμένα σε μικρά κομμάτια, τη μισή σταφίδα, το μισό δεντρολίβανο και 4 φύλλα δάφνης και τα περιχύνετε με λίγο λάδι. Στρώνετε πάνω τα τηγανισμένα ψάρια και ρίχνετε την υπόλοιπη σταφίδα, τα υπόλοιπα αρωματικά (δεντρολίβανο, δάφνη), το ξίδι, το οποίο προηγουμένως έχετε ζεστάνει με τα αρωματικά, καθώς και το λάδι από τα τηγανισμένα ψάρια. Σκεπάζετε το ταψί και το αφήνετε για 5 ημέρες σε δροσερό μέρος, για να γίνει.

Παραδοσιακά το πιάτο αυτό, επειδή μπορεί να διατηρηθεί αρκετό καιρό, ήταν το αγαπημένο φαγητό των ψαράδων. Επίσης, καταναλωνόταν την Κυριακή των Βαΐων καθώς και την ημέρα του Ευαγγελισμού.

Κυπρίνος στο φούρνο

Περιοχή: Νήσος Ιωαννίνων, Βρυσοέλα

ΥΛΙΚΑ

- *1 κιλό κυπρίνο ή ποταμίσιο μεγάλο ψάρι*
- *1 μάτσο κρεμμυδάκια φρέσκα*
- *2 ποτ. νερ. λάδι*
- *1 μάτσο σκόρδα φρέσκα*
- *μαϊντανό*
- *δυόσμο*
- *1 ποτ. νερ. νερό*
- *1 ποτ. κρ. λευκό κρασί*
- *αλάτι*
- *κόκκινο πιπέρι*
- *ρίγανη*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τα ψάρια και τα αλατίζετε. Καθαρίζετε και κόβετε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τα φρέσκα σκόρδα. Καίτε λάδι και τσιγαρίζετε ελαφρά τα σκόρδα και τα κρεμμυδάκια μέχρι να μαραθούν. Προσθέτετε ρίγανη, αλάτι, πιπέρι, μαϊντανό, δυόσμο και το νερό και τ' αφήνετε λίγο να σιγοβράσουν.
Κόβετε τα ψάρια σε χοντρές φέτες, τα βάζετε σε ταψί και τοποθετείτε σκορδοκρέμμυδα πάνω στα ψάρια. Προσθέτετε το κρασί και τα βάζετε σε μέτριο φούρνο, μέχρι το ψάρι να μείνει με ελάχιστη σάλτσα.

Τσίμες στο φούρνο

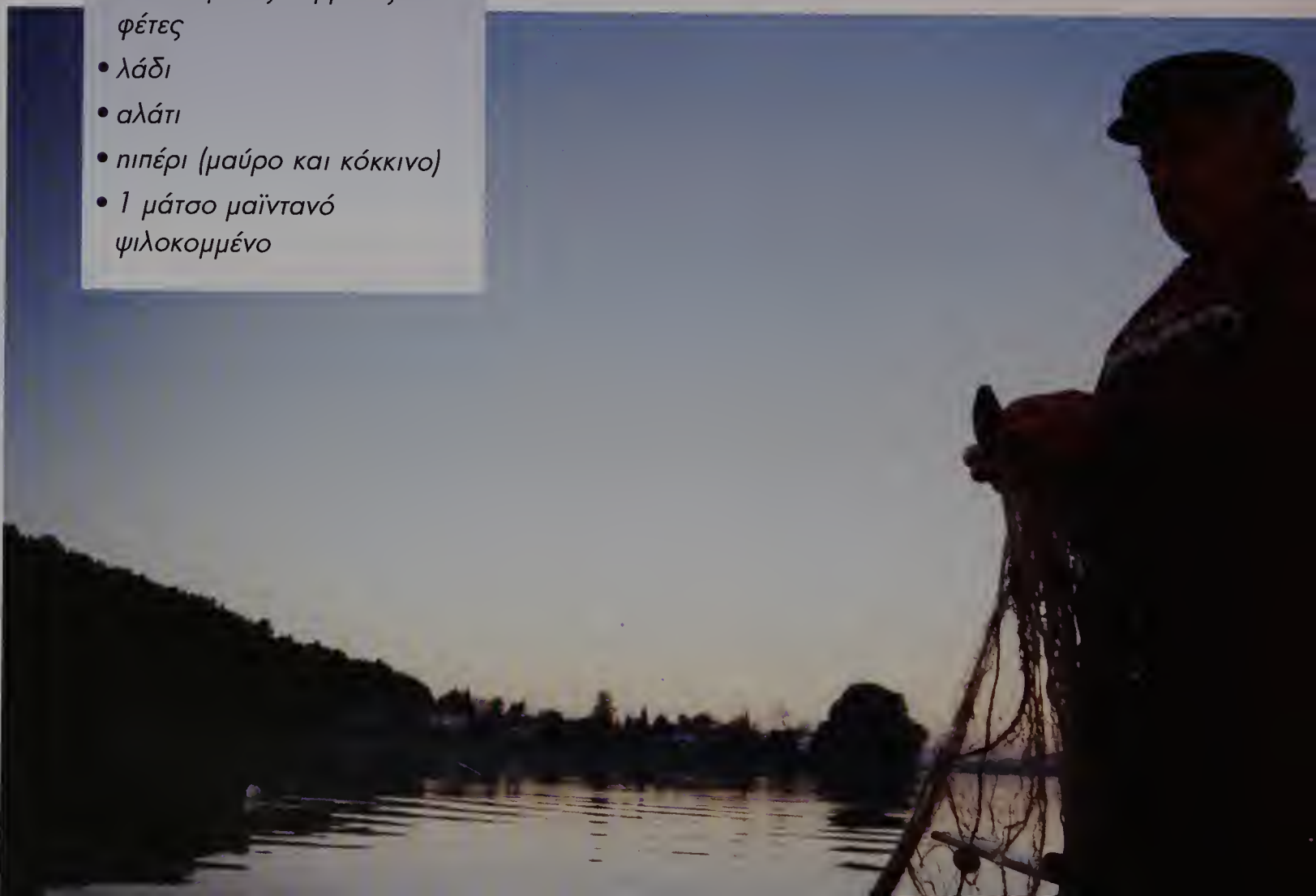
Περιοχή: Νήσος Ιωαννίνων

ΥΛΙΚΑ

- *1 κιλό τσίμες (ή αθερίνα της λίμνης)*
- *3 σκελίδες σκόρδο ή 1 μάτσο σκόρδα φρέσκα*
- *1 μάτσο κρεμμύδια φρέσκα*
- *2-3 ντομάτες κομμένες σε φέτες*
- *λάδι*
- *αλάτι*
- *πιπέρι (μαύρο και κόκκινο)*
- *1 μάτσο μαϊντανό ψιλοκομμένο*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τις τσίμες και, αφού λαδώσετε ένα ταψί, τις στρώνετε «ψαροκόκκαλο». Περιχύνετε και στρώνετε όλα τα υλικά (κομμένα). Τελειώνετε βάζοντας από πάνω τις φέτες ντομάτας. Αλατοπιπερώνετε, ξαναλαδώνετε και ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 20-25 λεπτά.



της ξηράς

Αρνάκι με αντίδια

Περιοχή: Μέτσοβο

ΥΛΙΚΑ

- *1 κιλό αρνί γάλακτος*
- *½ κιλό αντίδια*
- *½ φλιτζ. τσαγ. βούτυρο*
- *2-3 αυγά*
- *1 ματσάκι μαϊντανό*
- *δυόσμο*
- *λεμόνι*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε τα αντίδια ώσπου να ξεπικρίσουν. Μετά βράζετε το κρέας σε κομμάτια των 10 εκ. Τσιγαρίζετε σε μια κατσαρόλα τα αντίδια με το αλάτι, το πιπέρι και με το ζωμό του κρέατος. Τα αφήνετε να βράσουν λίγο. Προσθέτετε τα αρωματικά. Στη συνέχεια προσθέτετε και το κρέας και το αφήνετε να βράσει για 1 ώρα. Αβγοκόβετε και το φαγητό είναι έτοιμο για σερβίρισμα.

Αρνάκι με κουνουπίδι

Περιοχή: Μέτσοβο

ΥΛΙΚΑ

- *1 κιλό αρνάκι γάλακτος κομμένο σε κομμάτια των 10 εκ.*
- *1½ κιλό κουνουπίδι*
- *1 φλιτζ. τσαγ. βούτυρο*
- *αλάτι*
- *πιπέρι μαύρο*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε το κρέας. Τσιγαρίζετε το κουνουπίδι με το βούτυρο, το αλάτι, το πιπέρι. Ρίχνετε το ζωμό του κρέατος και τα αφήνετε να βράσουν λίγο. Προσθέτετε το κρέας και αφήνετε να βράσουν για λίγο όλα μαζί.

Αρνάκι με κρεμμυδάκια

Περιοχή: Μέτσοβο

ΥΛΙΚΑ

- *1 κιλό αρνάκι κομμένο σε κομμάτια των 10 εκ.*
- *1½ κιλό κρεμμυδάκια φρέσκα χοντροκομμένα*
- *2-3 αυγά*
- *1 φλιτζ. τσαγ. βούτυρο*
- *1 ματσάκι μαϊντανό*
- *άνηθο*
- *πιπέρι μαύρο*
- *λεμόνι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε για λίγο το κρέας και μετά τσιγαρίζετε με το βούτυρο σε μια κατσαρόλα τα κρεμμύδια, τον άνηθο και το μαϊντανό με λίγο μαύρο πιπέρι.
Στη συνέχεια, προσθέτετε το κρέας και βράζετε σε μέτρια φωτιά. Τέλος, αυγοκόβετε το φαγητό.

Αρνάκι με αγουρίδες

Περιοχή: Ιωάννινα, Ζίτσα

ΥΛΙΚΑ

- *2 κιλά αρνί ζυγούρι ή προβατίνα (μπροστινό)*
- *½ κιλό κρεμμύδια χοντρά κομμένα σε φέτες*
- *1 κιλό κρεμμύδια για στιφάδο (κοκκάρι)*
- *6 ντομάτες τριμμένες*
- *1½ φλιτζ. τσαγ. λάδι*
- *3 φλιτζ. τσαγ. άγουρα σταφύλια ζεματισμένα σε αλμυρό νερό (τα μισά για χυμό και τα υπόλοιπα ολόκληρα)*
- *κανέλα (ξύλο)*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε το κρέας σε μερίδες. Τσιγαρίζετε σε κατσαρόλα με το λάδι τα κρεμμύδια. Προσθέτετε το κρέας και το αφήνετε να τσιγαριστεί μαζί με όλα τα κρεμμύδια (και το κοκκάρι). Ρίχνετε 1 φλιτζάνι νερό, το χυμό αγουρίδας, το αλατοπίπερο, την κανέλα και τις τριμμένες ντομάτες και τ' αφήνετε στη φωτιά περίπου για 1 ώρα και 30 λεπτά (αν χρειαστεί, προσθέτετε λίγο νερό ή, ακόμη καλύτερα, λίγο άσπρο κρασί). Προς το τέλος, ρίχνετε τα ολόκληρα σταφύλια, αφήνετε να πάρουν 2 βράσεις και κατεβάζετε τη φωτιά.

Αρνάκι με κορόμπλα

Περιοχή: όλη η Ήπειρος

ΥΛΙΚΑ

- *1½ κιλό χεράκι αρνίσιο και ψαχνό*
- *750 γραμμ. ξινά κορόμπλα*
- *1 μάτσο φρέσκα κρεμμύδια ψιλοκομμένα*
- *χυμό 2 νεραντζιών*
- *1 ποτ. κρ. λευκό κρασί*
- *1 ποτ. νερ. λάδι*
- *1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μαρινάρετε το κρέας σε κομμάτια με όλα τα υλικά για 2 ώρες. Στη συνέχεια τσιγαρίζετε το κρέας με λίγο λάδι. Φουρνίζετε για περίπου 2 ώρες το τσιγαρισμένο κρέας με τη μαρινάδα, προσέχοντας να έχει πάντα υγρό (συμπληρώνουμε με νερό, αν χρειαστεί). Το σερβίρετε, όταν σωθούν τα υγρά, με πατάτες βραστές ή ρύζι ή, ακόμα καλύτερα, με πλιγούρι.

Αρνάκι γάστρας με πατάτες

Περιοχή: όλη η Ήπειρος

ΥΛΙΚΑ

- *2 μπούτια ή το μπροστινό μέρος του αρνιού με τα χεράκια*
- *10 σκελίδες σκόρδο καθαρισμένες και λιωμένες*
- *1 φλιτ. τσαγ. κόκκινο κρασί*
- *4 καθαρισμένες «κυδωνάτες» πατάτες*
- *4 κουτ. σούπ. κατσικίσιο βούτυρο*
- *½ φλιτζ. τσαγ. χυμό κορόμηλου ή λεμονιού*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*
- *ρίγανη*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

«Μισοκόβετε» το κρέας σε μερίδες (όπως το ψωμί). Το πλένετε με κρύο νερό και το σκουπίζετε. Τοποθετείτε το κρέας σε ταψί για τη γάστρα ή σε τσουκάλι. Το καρφώνετε με το σκόρδο. Προσθέτετε το αλατοπίπερο (καλύτερα χοντρό αλάτι). Ρίχνετε τη ρίγανη, το κρασί, το βούτυρο, τον ξινό χυμό και λίγο νερό ($^1/_3$ του ύψους του κρέατος). Φουρνίζετε στους 250 βαθμούς. Μόλις ροδίσει το κρέας, χαμηλώνετε στους 180 βαθμούς και ρίχνετε τις πατάτες. Γυρίζετε το κρέας μετά από 1 ώρα ψησίματος. Αφήνετε να ψηθεί, μέχρι να πάρει κόκκινο χρώμα. Το συνολικό ψήσιμο διαρκεί περίπου 2 ώρες και 30 λεπτά.

Κρέας στάμνας

Περιοχή: όλη η Ήπειρος

ΥΛΙΚΑ

- *1 κιλό μοσχάρι*
- *4 πατάτες κομμένες στα τέσσερα*
- *κεφαλοτύρι κομμένο σε κύβους*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*
- *1 κρεμμύδι ξερό*
- *5 σκελίδες σκόρδο*
- *μπαχάρι*
- *λίγο βούτυρο*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε το μοσχάρι σε κύβους, το τσιγαρίζετε με βούτυρο και, όταν ροδοκοκκινίσει, προσθέτετε τα χοντροκομμένα σκόρδα και κρεμμύδια, αλατοπιπερώνετε και τοποθετείτε τα υλικά στη στάμνα με το τυρί τελευταίο και λίγο βούτυρο από πάνω. Κλείνετε το καπάκι με ζυμάρι, και ψήνετε σε μέτριο φούρνο (150 βαθμούς) για 1 ώρα και 30 λεπτά.

Όταν βγάλετε τη στάμνα από το φούρνο, αφήνετε για 5-10 λεπτά και στη συνέχεια αφαιρείτε το ζυμάρι.

Μοσχάρι κοκκινιστό

Περιοχή: Ιωάννινα

ΥΛΙΚΑ

- *1 κιλό κρέας μοσχαρίσιο σε κομμάτια των 15 εκ.*
- *2 κρεμμύδια*
- *3 κουτ. σούπ. σάλτσα ντομάτας (πελτέ)*
- *½ κιλό ρύζι*
- *αλάτι*
- *πιπέρι (μαύρο και κόκκινο)*
- *βούτυρο*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τσιγαρίζετε το κρέας με το κρεμμύδι, το αλάτι, το πιπέρι και τη σάλτσα για 15 περίπου λεπτά. Στη συνέχεια το βράζετε σε χύτρα για 30 λεπτά περίπου. Παράλληλα, βράζετε το ρύζι. Όταν είναι έτοιμο, το στραγγίζετε και το ανακατεύετε με λίγο λιωμένο βούτυρο και αλάτι.

Στιφάδο σφραγιστό

Περιοχή: Ιωάννινα
Πηγή: Εδένη Μέκαδη

ΥΛΙΚΑ

- *1 κιλό κρέας μοσχαρίσιο ψαχνό σε κομμάτια των 15 εκ.*
- *1 ποτ. κρ. κρασί κόκκινο μπρούσκο*
- *1 ποτ. νερ. λάδι*
- *1 ποτ. νερ. νερό*
- *1 κιλό κρεμμύδια (κοκκάρι)*
- *δάφνη*
- *πιπέρι μαύρο ολόκληρο*
- *αλάτι*
- *λίγο ζυμάρι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τα κρεμμύδια και παίρνετε μια κατσαρόλα, της οποίας το καπάκι να εφαρμόζει καλά. Βάζετε το κρέας και τα κρεμμύδια. Προσθέτετε το λάδι, το κρασί, το αλάτι, το νερό, τη δάφνη και το πιπέρι. Σκεπάζετε με το καπάκι και με το ζυμάρι σφραγίζετε ώστε να μην εξατμίζονται τα υγρά. Τοποθετείτε πάνω στο καπάκι ένα βάρος και, αφού βράσει το φαγητό για 30 λεπτά, σιγοβράζετε σε χαμηλή φωτιά (ή τραβάτε τη φωτιά και αφήνετε να βράσει με τη χόβολη) επί 2 ώρες.

Κρεμμύδια με κεφτέδες

Περιοχή: Μέτσοβο

ΥΛΙΚΑ

- *½ κιλό κιμά*
- *1 κιλό κρεμμύδια μικρά*
- *1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο*
- *1 αυγό*
- *1-2 φύλλα δάφνης*
- *1 φέτα ψωμί*
- *χυμό ντομάτας*
- *λάδι*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τα κρεμμύδια και τα κόβετε σε φέτες. Στη συνέχεια, ζυμώνετε τον κιμά με το ψωμί (το οποίο ήδη έχετε μουσκέψει), το αυγό, το μαϊντανό, με λάδι, αλάτι και πιπέρι και πλάθετε τους κεφτέδες. Τσιγαρίζετε σε μια κατσαρόλα τα κρεμμύδια με το λάδι, το χυμό ντομάτας, τα φύλλα δάφνης, με αλάτι και πιπέρι. Κατά τη διάρκεια του τσιγαρίσματος, προσθέτετε αρκετό νερό. Όταν αρχίσουν να βράζουν, προσθέτετε τους κεφτέδες και αφήνετε να βράσουν όλα μαζί ακόμη 30 λεπτά.

Παραλλαγή της παραπάνω συνταγής είναι και η συνταγή που ακολουθεί, «πράσα με κεφτέδες».

Πράσα με κεφτέδες

Περιοχή: Ιωάννινα, κεντρικό Ζαγόρι

ΥΛΙΚΑ

- *2 κιλά πράσα*
- *1 κιλό κιμά (½ κιλό πρόβειο και ½ κιλό χοιρινό)*
- *250 γραμμ. λάδι*
- *100 γραμμ. βούτυρο*
- *2 καρότα κομμένα σε κύβους*
- *1 ματσάκι σέλινο χοντροκομμένο*
- *2 ματσάκια μαϊντανό (1 χονδροκομμένο, 1 ψιλοκομμένο)*
- *1 κουτ. γλυκ. δυόσμο τριμμένο*
- *2 αυγά*
- *1 φλιτζ. τσαγ. τραχανά*
- *1 φλιτζ. τσαγ. κρεμμύδι ψιλοκομμένο*
- *1 κουτ. σούπ. ντοματοπολτό*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζυμώνετε τον κιμά με τον τραχανά, τον ψιλοκομμένο μαϊντανό, τα αυγά, το δυόσμο, το κρεμμύδι, ρίχνετε αλάτι και πιπέρι και πλάθετε τους κεφτέδες.
Χοντροκόβετε τα πράσα και τα τσιγαρίζετε σε μια κατσαρόλα με το λάδι, το βούτυρο, τον ντοματοπολτό, τα καρότα, το χοντροκομμένο μαϊντανό, το σέλινο, το αλάτι και το πιπέρι.
Αφού τα τσιγαρίσετε, προσθέτετε 2 φλιτζ. τσαγ. νερό. Μόλις αρχίσουν να βράζουν, ρίχνετε και τους κεφτέδες. Τα αφήνετε όλα μαζί να σιγοβράσουν για 2-4 ώρες.

Γιαπράκια (ντολμάδες) λάχανο

Περιοχή: όλη η Ήπειρος

ΥΛΙΚΑ

- *1 λάχανο*
- *1 κιλό κιμά*
- *2 κουτ. σούπ. βούτυρο*
- *1 κρεμμύδι*
- *1 χούφτα ρύζι*
- *μαϊντανό*
- *δυόσμο*
- *αλάτι*
- *πιπέρι μαύρο*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βγάζετε ένα ένα τα φύλλα του λάχανου, τα ζεματάτε και τα στραγγίζετε. Ανακατεύετε τον κιμά με το ρύζι και τα μπαχαρικά και προσθέτετε από λίγο πάνω στο φύλλο κάθε λάχανου, κλείνοντάς το.
Στη συνέχεια, τοποθετείτε ένα φύλλο λάχανου στον πάτο της χύτρας, τους ντολμάδες, άλλο ένα φύλλο από πάνω και, τέλος ένα μικρό, πυρίμαχο πιάτο για βάρος. Προσθέτετε νερό, βούτυρο και αλάτι και σιγοβράζετε για 1 ώρα. Τους αβγοκόβετε, αν σας αρέσει.

Πάπια με κολοκυθάκια

Περιοχή: Ιωάννινα

ΥΛΙΚΑ

- *1 πάπια ως 1½ κιλό*
- *1½ κιλό κολοκυθάκια*
- *1 φλιτζ. τσαγ. λάδι*
- *2 κουτ. σούπ. βούτυρο*
- *1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο*
- *2-3 ντομάτες ώριμες*
- *μαϊντανό ψιλοκομμένο*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*
- *2 αυγά*
- *2 λεμόνια*
- *2 κουτ. γλυκ. κορν φλάουρ*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καψαλίζετε την πάπια, την πλένετε πολύ καλά, την τεμαχίζετε και την αλατοπιπερώνετε.

Βάζετε στην κατσαρόλα το βούτυρο, το κρεμμύδι και την πάπια. Προσθέτετε κατόπιν τις ντομάτες, περασμένες από το μύλο των χόρτων, το λάδι, λίγο νερό και αφήνετε να σιγοβράσουν.

Στο μεταξύ πλένετε τα κολοκυθάκια, ξύνετε λίγο την εξωτερική φλούδα με το μαχαίρι, για να φύγει η πρασινίλα –αν είναι μικρά, τα αφήνετε ολόκληρα· αν είναι μεγαλύτερα τα κόβετε στη μέση– και τα νασπαλίζετε με ελάχιστο αλάτι.

Βγάζετε τα κομμάτια της πάπιας από την κατσαρόλα, ρίχνετε τα κολοκυθάκια, το μαϊντανό, τα ανακατεύετε με τη σάλτσα και ξαναβάζετε από πάνω την πάπια. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε να σιγοβράσουν, ώσπου να μείνουν με αρκετή σάλτσα.

Στη συνέχεια, χτυπάτε τα αυγά, προσθέτετε το λεμόνι και, συνεχίζοντας το χτύπημα, παίρνετε κουταλιές από τη σάλτσα και τη ρίχνετε στα χτυπημένα αυγά, ώσπου να ζεσταθούν. Ρίχνετε κατόπιν στην κατσαρόλα το κορν φλάουρ, λιωμένο σε 2 κουταλιές νερό, αφήνετε το φαγητό να πάρει 1-2 βράσεις, κατεβάζετε την κατσαρόλα από τη φωτιά, και ύστερα, περιχύνετε με το αυγολέμονο. Κουνήστε για να πήξει η σάλτσα.

Ριθανάδεμα

Περιοχή: Πωγώνι Ιωαννίνων, Μπεράτι Β. Ηπείρου

ΥΛΙΚΑ

- *1 κοτόπουλο (ως 2 κιλά)*
- *3 φλιτζ. τσαγ. ρύζι καρολίνα*
- *3 μέτρια κρεμμύδια ψιλοκομμένα*
- *1 μάτσο μαϊντανό*
- *500 γραμμ. φέτα τριμμένη*
- *125 γραμμ. βούτυρο*
- *100 γραμμ. βούτυρο φρέσκο*
- *ρίγανη*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καψαλίζετε, καθαρίζετε και πλένετε καλά το κοτόπουλο. Τη βράζετε σε αλατισμένο νερό. Καβουρντίζετε με το βούτυρο τα κρεμμύδια και το μαϊντανό. Ανακατεύετε σε ταψί το ωμό ρύζι, τα κρεμμύδια με το μαϊντανό, τη ρίγανη, τη μισή φέτα, αλάτι και πιπέρι. Ρίχνετε στο ταψί 7 φλιτζ. σούπ. από το ζουμί με το οποίο βράσατε την κότα.

Γεμίζετε την κοιλιά της κότας με την υπόλοιπη φέτα. Αλατοπιπερώνετε την κότα και τη βάζετε στη μέση του ταψιού. Κόβετε σε κομματάκια το φρέσκο βούτυρο και το σκορπάτε σ' όλο το ταψί.

Βάζετε το φαγητό στο φούρνο, μέχρι να ψηθεί το ρύζι και ν' απορροφηθεί σχεδόν όλο το ζουμί.

Στο τέλος του ψησίματος μπορείτε να χτυπήσετε 2-3 αυγά με το ανάδογο γιαούρτι και να περιχύσετε το ριθανάδεμα. Συνεχίζετε τότε το ψήσιμο, μέχρι το φαγητό να πήξει και να πάρει χρώμα.

Μπορείτε να μαγειρέψετε το φαγητό αυτό αντικαθιστώντας το ρύζι με ξινοδάπαδα.

Σύμφωνα με μια εκδοχή, το όνομα αυτής της συνταγής προέρχεται από τα αρχαία ελληνικά και σημαίνει «έδεσμα όρνιθας».

Κοτόπουλο με χυλοπίττες

Περιοχή: Μέτσοβο

ΥΛΙΚΑ

- *1 κοτόπουλο μέτριο*
- *½ κιλό χυλοπίττες*
- *2-3 κρεμμύδια κομμένα σε ροδέλες*
- *250 γραμμ. σάλτσα ντομάτας*
- *λίγο βούτυρο*
- *λάδι*
- *αλάτι*
- *πιπέρι (μαύρο και κόκκινο)*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε το κοτόπουλο και το βράζετε, προσθέτοντας λίγο λάδι και αλάτι. Σε μια άλλη κατσαρόλα τσιγαρίζετε τη σάλτσα με το κρεμμύδι, το λάδι, το αλάτι και το πιπέρι. Στη συνέχεια προσθέτετε και λίγο ζουμί από το βρασμένο κοτόπουλο.
Ξεκοκαλίζετε το κοτόπουλο και ρίχνετε το κρέας του στη σάλτσα. Βράζετε τις χυλοπίττες και, αφού τις ζεματίσετε με λίγο βούτυρο, τα ανακατεύετε όλα μαζί.

Τραχανάς με κρέας

Περιοχή: Βοβούσα Ιωαννίνων

ΥΛΙΚΑ

- *2 κιλά κρέας (κατά προτίμηση πρόβειο-μανάρι) σε κομμάτια των 15 εκ.*
- *½ κιλό τραχανά*
- *λάδι*
- *ντοματοπολτό*
- *αλάτι*
- *πιπέρι (κόκκινο και μαύρο)*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τσιγαρίζετε σε μια κατσαρόλα το κρέας μαζί με το λάδι, το αλάτι, το πιπέρι και τον ντοματοπολτό. Προσθέτετε αρκετό νερό, για να βράσει καλά το κρέας. Στη συνέχεια, στραγγίζετε το ζουμί σε μιαν άλλη κατσαρόλα και ρίχνετε μέσα τον τραχανά. Τον αφήνετε αρκετή ώρα να βράσει και, τέλος, προσθέτετε το κρέας. Ανακατεύετε συνεχώς με ξύλινη κουτάλα, μέχρι να πήξει καλά ο τραχανάς.

Παραλλαγές: με κοτόπουλο ή με λουκάνικο χωριάτικο (η συνταγή ακολουθεί).

Τραχανάς με λουκάνικο

Περιοχή: χωριά Κόνιτσας
Πηγή: Ίδρυμα Εγνατία Ηπείρου

ΥΛΙΚΑ

- *λουκάνικο χωριάτικο*
- *τραχανά*
- *λάδι*
- *κρεμμύδια*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τσιγαρίζετε τα κρεμμύδια με λάδι και προσθέτετε το λουκάνικο ολόκληρο. Έπειτα ρίχνετε βραστό νερό, ώσπου να καλυφτεί τελείως το λουκάνικο. Το αφήνετε να μισοβράσει σε μέτρια φωτιά και ύστερα προσθέτετε επιπλέον βραστό νερό, αλάτι, πιπέρι και τον τραχανά. Το φαγητό θα είναι έτοιμο, όταν η σούπα πήξει.

Πρασοσέλινο (χοιρινό)

Περιοχή: Ζίτσα Ιωαννίνων, Ιωάννινα, Ζαγόρια
Πηγή: Εδέν Μέκαδη

ΥΛΙΚΑ

- *1½ κιλό κρέας χοιρινό*
- *1¼ κιλό πράσα*
- *1¼ κιλό σέλινο (φύλλα και χοντρές ρίζες)*
- *3 μέτρια κρεμμύδια χοντροκομμένα*
- *3 κουτ. σούπ. βούτυρο*
- *2-3 λεμόνια*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε το κρέας σε κανονικές μερίδες. Το αλατοπιπερώνετε και το βάζετε να βράσει με λίγο νερό. Αφού ξαφρίσετε, ρίχνετε τα κρεμμύδια. Καθαρίζετε τα πράσα, κόβοντας το άσπρο τους μέρος και λίγο πράσινο, σε κομμάτια 4-5 εκ. περίπου. Κόβετε και το σέλινο. Τα πλένετε και τα στραγγίζετε καλά.
Όταν το κρέας μισοβράσει και μείνει με 3-4 φλιτζάνια νερού, προσθέτετε το βούτυρο και τα πρασοσέλινα. Πρέπει να σιγοβράσουν όλα μαζί και να μείνουν μόνο με λίγη σάλτσα.
Σερβίρεται ζεστό με λεμόνι.

Το φαγητό αυτό είναι τυπικό του χριστουγεννιάτικου τραπεζιού στη Ζίτσα Ιωαννίνων και στα Γιάννενα — στις περιοχές αυτές θεωρείται απαραίτητο κάτι ανάλογο με τη γαλοπούλα των Δυτικών. Παλαιότερα στα χωριά χρησιμοποιούσαν πράσα που «είχε κάψει» η παγωνιά. Έκλειναν μάλιστα γύρω γύρω το καπάκι της φαρδιάς κατσαρόλας που πάει και στο φούρνο (στη δεύτερη φάση) με ζυμάρι για να βράσει το φαγητό με τον ατμό του.

Χοιρινό με κυδώνια

Περιοχή: Άρτα

ΥΛΙΚΑ

- *1½ κιλό χοιρινό σε κομμάτια*
- *2 κιλά κυδώνια*
- *1 κρεμμύδι μέτριο*
- *1 φλιτζ. τσαγ. βούτυρο*
- *1 κουτ. σούπ. ζάχαρη*
- *1 κουτ. σούπ. ξίδι*
- *2 φλιτζ. τσαγ. λευκό κρασί*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τρίβετε το κρεμμύδι στον τρίφτη και στη συνέχεια το καβουρντίζετε. Προσθέτετε τα κομμάτια του χοιρινού, αλατοπιπερώνετε και, αφού το τσιγαρίσετε καλά, σβήνετε με το κρασί και ίσως με λίγο νερό. Αφήνετε να βράσει για 10 λεπτά.

Καθαρίζετε τα κυδώνια και τα κόβετε σε φέτες. Αφού τα τσιγαρίσετε ελαφρά με λίγο βούτυρο, τα προσθέτετε στο κοτόπουλο με τη ζάχαρη και το ξίδι. Αφήνετε να σιγοβράσουν μέχρι να σωθούν τα υγρά και να μείνουν με τη σάλτσα τους.

Κεφτέδες φούρνου με γιαούρτι

Περιοχή: Ιωάννινα

ΥΛΙΚΑ

- *750 γραμμ. κιμά*
- *750 γραμμ. κρεμμύδια*
- *500 γραμμ. γιαούρτι*
- *3 αυγά*
- *¾ φλιτζ. τσαγ. ξίδι*
- *¾ φλιτζ. τσαγ. βούτυρο*
- *φρέσκο βούτυρο*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε τα κρεμμύδια σε φέτες, τα αλατίζετε, τα τσιγαρίζετε και τα στρώνετε στο ταψί ανακατεμένα με το βούτυρο, αλάτι και πιπέρι.

Τοποθετείτε από πάνω τους κεφτέδες –τους οποίους προηγουμένως έχετε φτιάξει με τον κλασικό τρόπο και έχετε τηγανίσει ελαφρά–, βάζετε ένα μικρό κομματάκι φρέσκο βούτυρο πάνω από κάθε κεφτέ και τους ψήνετε σε μέτριο φούρνο.

Χτυπάτε τα αυγά με το γιαούρτι και το ξίδι. Περιχύνετε με το μείγμα τους κεφτέδες και ξαναβάζετε το φαγητό στο φούρνο για 5 λεπτά, ή ώσπου να πήξει η κρέμα.

Κοτόπουλο αρβανίτικο

Περιοχή: Δυρράχιο Β. Ηπείρου

ΥΛΙΚΑ

- *1 μικρό κοτόπουλο*
- *1 κρεμμύδι*
- *1 καρότο*
- *1 λεμόνι*
- *1 ποτ. νερ. βούτυρο γάλακτος*
- *3 ποτ. νερ. αλεύρι*
- *1 κούπα αμύγδαλα κομμένα σε φέτες*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καψαλίζετε το κοτόπουλο, το καθαρίζετε και το πλένετε πολύ καλά μέσα-έξω. Το αλατοπιπερώνετε και το βάζετε να βράσει με τόσο νερό, όσο να το σκεπάζει, μαζί με το καρότο, το κρεμμύδι και τα αμύγδαλα.

Αφού βράσει, σουρώνετε και κρατάτε το ζουμί. Αλείφετε το κοτόπουλο με λεμόνι και βούτυρο και στη συνέχεια το βάζετε σε ταψάκι στο φούρνο για να ροδοκοκκινίσει.

Καίτε 1 ποτήρι βούτυρο σε κατσαρόλα και καβουρντίζετε το αλεύρι. Προσθέτετε τόσο νερό όσο να γίνει ζύμη – έξω από τη φωτιά. Ζυμώνετε και ανοίγετε ψιλό φύλλο. Αλείβετε ένα ταψί με βούτυρο και στρώνετε το φύλλο. Το βάζετε σε κανονικό φούρνο μέχρι ν' αρχίσει να ροδοκοκκινίζει.

Τρίβετε το φύλλο σε ένα σκεύος και περιχύνετε με ζεστό ζουμί του κοτόπουλου. Αφήνετε να φουσκώσει και περιχύνετε με καυτό βούτυρο. Σερβίρετε σε πιατέλα με το κοτόπουλο κομμένο σε μερίδες γύρω γύρω.

Κοτόπουλο με δαμάσκηνα

Περιοχή: Άρτα

ΥΛΙΚΑ

- *1 κοτόπουλο (1-1½ κιλό)*
- *20 δαμάσκηνα ξερά*
- *6 κουτ. σούπ. βούτυρο*
- *2 κουτ. σούπ. ζάχαρη*
- *2 κουτ. σούπ. ξίδι*
- *1 κουτ. σούπ. ντοματοπελτέ*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καψαλίζετε το κοτόπουλο και το τσιγαρίζετε με 2 κουταλιές βούτυρο. Στη συνέχεια προσθέτετε και το υπόλοιπο βούτυρο. Αλατοπιπερώνετε λίγο νερό ή λευκό κρασί και μισοβράζετε. Ρίχνετε τον ντοματοπελτέ και, λίγο πριν το τέλος, προσθέτετε τα δαμάσκηνα πλυμένα, τη ζάχαρη και το ξίδι.

Κοτόπουλο φουρνιστό

Περιοχή: Ιωάννινα

ΥΛΙΚΑ

- *1 κοτόπουλο (1-1½ κιλό)*
- *150 γραμμ. κεφαλοτύρι*
- *3 σκελίδες σκόρδο λιωμένο*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*
- *βούτυρο*
- *2 φύλλα*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καψαλίζετε και καθαρίζετε το κοτόπουλο. Στη συνέχεια το γεμίζετε με κεφαλοτύρι, ανάλογο αλάτι, πιπέρι και λίγο σκόρδο.
Το τσιγαρίζετε καλά και το αλείφετε με μπόλικο βούτυρο. Το περιτυλίγετε καλά με τα δυο φύλλα, τα οποία αλείφετε και αυτά με βούτυρο.
Το ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 1 ώρα και 30 λεπτά. Το βγάζετε από το φούρνο και το αφήνετε να στραγγίξει, πριν το τεμαχίσετε.

Ζαγορίσιο τρίμμα

Περιοχή: Ζαγόρια

ΥΛΙΚΑ

- *1 ή 2 συκωταριές αρνίσιες ή κατσικίσιες*
- *2 μπόλιες*
- *τα έντερα*
- *1 κρεμμύδι ξερό*
- *αλάτι*
- *μαύρο πιπέρι τριμμένο*
- *λάδι ή βούτυρο*
- *3 χεριές χλωρά κρεμμύδια*
- *λίγα χλωρά σκόρδα*
- *1 κιλό λάπατα (με μαζέματα διάφορα μυρωδικά, όπως άνηθο και μαϊντανό)*
- *150 γραμμ. τυρί τριμμένο*
- *ψίχα από 2 φέτες μπαγιάτικο ψωμί*
- *12 αυγά*
- *2 μεγάλες φρυγανιές*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφού ξεπλύνετε καλά τη συκωταριά και τα έντερα, τα δίνετε μια βράση σε νερό ζεστό, και τα κόβετε σε ψιλά κομμάτια. Εν τω μεταξύ αφήνετε τις μπόλιες σε χλιαρό νερό μέχρι να μαλακώσουν.

Ψιλοκόβετε το ξερό κρεμμύδι και το τσιγαρίζετε σε κατσαρόλα με βούτυρο ή λάδι. Προσθέτετε τα ψιλοκομμένα εντόσθια και τα τσιγαρίζετε.

Ψιλοκόβετε τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τα σκόρδα και τα μυρωδικά και τα ρίχνετε στην κατσαρόλα, για να τσιγαριστούν κι αυτά. Όταν μαραθούν τα χορταρικά και ροδοκοκκινίσουν τα εντόσθια, τα κατεβάζετε από τη φωτιά και τ' αφήνετε να κρυώσουν.

Τρίβετε το τυρί και 1 φρυγανιά και τα ρίχνετε στην κατσαρόλα, όπως και τα 10 αυγά (καλά χτυπημένα), το τριμμένο ψωμί, μπόλικο βούτυρο, μαυροπίπερο κι αλάτι. Ανακατεύετε όλα τα υλικά μες στην κατσαρόλα, μέχρι να γίνουν ένα στρωτό μείγμα.

Αλείφετε με λάδι ένα ταψί (ν. 40 ή 42), το πασπαλίζετε με τριμμένη φρυγανιά και αδειάζετε σ' αυτό όλο το υλικό της κατσαρόλας. Το ισιώνετε και το περιχύνετε με τα υπόλοιπα 2 αυγά (χτυπημένα). Το σκεπάζετε με τις μπόλιες και το ψήνετε στο φούρνο. Όταν ψηθεί, το κόβετε σε μερίδες (πριν κρυώσει) και σερβίρετε.

Αν μαγειρέψετε μια συκωταριά, δε θα λιγοστέψετε τα υπόλοιπα υλικά, αλλά θα χρησιμοποιήσετε ταψί ν. 38, ή και μικρότερο.

Λαγός καρυδάτος

Περιοχή: Ζαγόρια, Ιωάννινα
Πηγή: κυρ Βασίδης, Κουκούδι

ΥΛΙΚΑ

- *1 λαγό μέτριο*
- *300 γραμμ. λάδι*
- *250 γραμμ. καρυδάτη (βλ. συνταγή, σελ. 34)*
- *αλάτι*
- *¼ φλιτζ. τσαγ. ξίδι*
- *2 φλιτζ. τσαγ. κόκκινο κρασί*
- *πιπέρι*
- *μπαχάρι*
- *2 φύλλα δάφνης*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αποβραδίς, κόβετε το λαγό σε μερίδες και τον μαρινάρετε με ξίδι, μισό φλιτζάνι λάδι και κρασί. Προσθέτετε τη δάφνη, αλάτι, πιπέρι, μπαχάρι και τ' αφήνετε στο ψυγείο για ολόκληρο το βράδυ.
Την επόμενη, βγάζετε το λαγό από τη μαρινάδα, τον στραγγίζετε, τον τσιγαρίζετε σε δυνατή φωτιά και σβήνετε με τη μαρινάδα του. Στη συνέχεια τον αφήνετε να βράσει όσο χρειαστεί, προσθέτετε την καρυδάτη σκορδαλιά στην κατσαρόλα και βράζετε σε χαμηλή φωτιά, για λίγα λεπτά, μαζί με το λαγό. Αποσύρετε από τη φωτιά, όταν η σκορδαλιά πήξει.

Αντί για λαγό μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα μέτριο κουνέλι.

Λαγός γεμιστός της χύτρας

Περιοχή: Ιωάννινα

ΥΛΙΚΑ

- *1 λαγό ολόκληρο*
- *250 γραμμ. λάδι*
- *250 γραμμ. κρασί κόκκινο*
- *250 γραμμ. ρύζι*
- *250 γραμμ. ελιές πράσινες*
- *10 σκελίδες σκόρδο*
- *1 μάτσο μαϊντανό ψιλοκομμένο*
- *πιπέρι (μαύρο και κόκκινο)*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αλατίζετε ελαφρά το λαγό. Κόβετε κομματάκια τα νεφρά και την καρδιά του. Τα ρίχνετε στο τηγάνι με λίγο λάδι και τ' αφήνετε στη φωτιά για 20 λεπτά. Προσθέτετε το ρύζι και τ' αφήνετε ακόμα 5 λεπτά, ρίχνοντας σιγά σιγά 1 φλιτζ. τσαγ. νερό, ώσπου να φουσκώσει λίγο το ρύζι, και κατεβάζετε από τη φωτιά.

Προσθέτετε το μισό μαϊντανό, τις μισές ελιές, τις μισές σκελίδες σκόρδο, αλάτι και πιπέρια, γεμίζετε την κοιλιά του λαγού και τη ράβετε.

Βάζετε το λαγό σε χύτρα. Τον περιχύνετε με το κρασί. Προσθέτετε τα υπόλοιπα υλικά και νερό.

Κολλάτε με ζυμάρι, που κάνετε με αλεύρι και νερό, το καπάκι της κατσαρόλας (αφήνοντας μια τρύπα). Βράζετε σε μέτρια φωτιά γιά 1 ώρα και 30 λεπτά περίπου.

Αντί για λαγό μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα οδόκληρο κουνέλι.

πίττες
και... πίττες

Εν αρχή ην... η πίττα

Πριν μπούμε στην ουσία, δηλαδή πριν αρχίσουμε να παρουσιάζουμε τις 64 συνταγές πίττας, από τις 178 που καταμετρήσαμε (και υπάρχουν σίγουρα παραπάνω) στη διάρκεια της έρευνας γι' αυτό το ηπειρώτικο εδεσματολόγιο, ας αναφέρουμε ορισμένα προκαταρκτικά στοιχεία, ξεκινώντας από τη βασική συνταγή του φύλλου:

– 4 φλιτζ. τσαγ. αλεύρι σταρένιο καλής ποιότητας·
– 1 κουτ. γλυκ. αλάτι·
– νερό όσο χρειαστεί (περίπου 1 φλιτζ. τσαγ.)

Η ποσότητα του νερού εξαρτάται από την ποιότητα του αλευριού – όσο πιο γνήσιο είναι τόσο πιο βαρύ είναι. Πολλοί προσθέτουν στο ζύμωμα λίγο λάδι ή λιωμένο πρόβειο βούτυρο (ίσα με 3-4 κουτ. σούπ.), για να έχουν πιο νόστιμο και ελαστικό φύλλο. Άλλοι έχουν για μυστικό τις 2 κουτ. σούπ. ξίδι που βάζουν, για να γίνεται το φύλλο περισσότερο τραγανό. Η προηγούμενη ποσότητα θα δώσει γύρω στα 4 φύλλα, ανάλογα με τις «πλαστικές» σας ικανότητες (δηλαδή πόσο λεπτό μπορείτε να κάνετε το φύλλο, χωρίς να σπάει). Πάντως μάλλον με το μάτι γίνεται καλύτερο το φύλλο παρά με το «επιστημονικό» μέτρημα, γιατί το είδος αλευριού που θα χρησιμοποιήσετε, το νερό και οι θερμοκρασίες μεταβάλλουν την πυκνότητα άρα καί την ελαστικότητα της ζύμης. Η ελαστικότητα και η μαλακότητα είναι τα βασικά μυστικά της επιτυχίας. Όπως μου είπε μια εδεσίτισσα γιαγιά, μαυροφορεμένη από τον εμφύλιο: «Η ζύμη πρέπει να 'ναι σφιχτή και μαλακιά σαν το βυζί της γυναίκας...». «Δυο-τρία πλόχερα και νερό όσο πάρει» είναι η συνήθης περιγραφή.

Οι πίττες γίνονταν συνήθως στο σινί, στρογγυλό, χάλκινο, γιαννιώτικο ταψί και ψήνονταν στο σπιτικό φούρνο (της μασίνας ή το χωριάτικο, αλλά και στο φούρναρη, όταν δε χωρούσε στον παραδοσιακό φούρνο). Τώρα, κυρίως στις πόλεις, τα πράγματα αλλάζουν και, βεβαίως, βαίνει προς εξαφάνιση το ψήσιμο στη θράκα πάνω στην πυροστιά (σιδερένιο τρίγωνο με πόδια, για να μην ακουμπάει το ταψί στα κάρβουνα), με τη γάστρα από πάνω. Σε ορισμένες περιοχές, μάλιστα, όπως γύρω από την Πρέβεζα, έψηναν την πίττα στο τζάκι, πρώτα από κάτω και μετά τη γύριζαν, για να αποψηθεί.

Η πίττα στην Ήπειρο είναι και ψωμί και φαγητό και φαΐ και προσφάι μάλλον, γιατί ήταν το βασικό, το κεντρικό κομμάτι της διατροφής των νομάδων κτηνοτρόφων, των σκηνιτών, των Βλάχων και Σαρακατσαναίων: λίγο αλεύρι από τις ανταλλαγές προϊόντων με τους γεωργούς, τα προϊόντα του κοπαδιού και ό,τι δίνει η φύση τριγύρω. Αυτό εξηγεί και την εκπληκτική ποικιλία και τις δεκάδες παραλλαγές πιττών. Ίσως, επίσης, να εξηγεί γιατί η γέμιση κάθε είδους πίττας, λέγεται «τροφή» στα ηπειρώτικα.

Για να γίνει σωστά μια πίττα, χρειάζεται το πλαστήρι (στρογγυλός, ξύλινος δίσκος με χερούλι), ένας κλώστης ή πιτόβεργο ή βεργί (πλάστης). Πρέπει να βουτυρωθεί ή να λαδωθεί καλά το ταψί και τα φύλλα –ιδιαίτερα το τελευταίο– και το κόθρο (ή κόθρια· δηλαδή, το τύλιγμα των φύλλων που περισσεύουν έξω από το ταψί). Στην περίπτωση μάλιστα που είναι απολύτως νηστίσιμη, επιβάλλεται το πιπέρωμα των χόρτων.

Αντιδογματικά θα έλεγα, πάντως, κλείνοντας αυτή την εισαγωγή στο κεφάλαιο «πίττες και... πίττες», το πιο σκληροπυρηνικό ηπειρώτικο κεφάλαιο αυτού του πονήματος, ότι οι κανόνες είναι για να παραβιάζονται χάριν της δημιουργικότητας. Κανείς δε σας εμποδίζει να παίξετε με τη φαντασία σας. Η μητέρα μου χρησιμοποιούσε δικό της μείγμα «λάχανων» με πράσα, που είχε μάθει από την προγιαγιά Ευτυχία, αλλά και ένα «μπεσαμελοειδές» μείγμα με τυρί για ένα είδος τυρόπιττας. Η δε γιαγιά μου ενίσχυε μια υπέροχη κοτόπιττα, που έκανε από τα υπόλοιπα της βραστής κότας, με άφθονα ανατολίτικα μπαχαρικά, λόγω κωνσταντινουπολίτικων επιρροών. Γιατί λοιπόν να μη χρησιμοποιήσετε μπαχαρικά και μυρωδικά στο φύλλο ή ακόμα και αυγά, γάλα ή ό,τι άλλο θέλετε;

Όμως τώρα επιστροφή στην παράδοση...

Λαχανόπιτα

Περιοχή: Ιωάννινα, Μέτσοβο, αν. Ζαγόρι
Πηγή: Εδένη Μέκαδη, Ίδρυμα Εγνατία Ηπείρου

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 2 φύλλα*
- *1 κιλό λάχανα (σπανάκια και άλλα χόρτα, άγρια και ήμερα)*
- *4 αυγά*
- *βούτυρο για να αλείψετε τα φύλλα*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζετε τα 2 φύλλα. Τρίβετε τα λάχανα με χοντρό αλάτι, τα ξεπλένετε και τα δουλεύετε στο χέρι, για να φύγουν οι χυμοί. Μετά προσθέτετε χτυπημένα τα αυγά. Στρώνετε το ένα φύλλο στο ταψί, το αλείφετε, απλώνετε τα σπανάκια και πάνω βάζετε το άλλο φύλλο. Ψήνετε για 40 λεπτά περίπου.

Παραλλαγή: Αντί για βούτυρο και αυγά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε λάδι και πλιγούρι (3 χούφτες), για να γίνει νηστίσιμη. Μπορείτε ακόμη να χρησιμοποιήσετε τριμμένο τυρί ή με δίγο τραχανά.

Λαχανόπιττα νηστίσιμη

Περιοχή: Κόνιτσα

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 2 φύλλα*
- *1½ κιλό λάχανα (σπανάκια και άλλα χόρτα, άγρια και ήμερα)*
- *200 γραμμ. λάδι*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*
- *ελαιόλαδο*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τρίβετε τα λάχανα, αλατίζοντάς τα και πιέζοντάς τα για να βγάλουν τα υγρά τους. Πλάθετε 2 φύλλα, ένα χοντρό και ένα ψιλό. Απλώνετε το χοντρό φύλλο στο ταψί και πάνω του βάζετε τα λάχανα. Με το ψιλό φύλλο σκεπάζετε τα λάχανα. Ραντίζετε με ελαιόλαδο και ψήνετε για 45 λεπτά περίπου.

Αγνάντα

Περιοχή: Τζουμέρκα

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 5 φύλλα*
- *200 γραμμ. αλεύρι καλαμποκίσιο*
- *1½ κιλό λάχανα*
- *300 γραμμ. φέτα τριμμένη*
- *200 γραμμ. λάδι*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλάθετε 5 φύλλα. Τρίβετε τα λάχανα, αλατίζοντάς τα και πιέζοντάς τα για να βγάλουν τα υγρά τους. Προσθέτετε τη φέτα, το καλαμποκίσιο αλεύρι και ανακατεύετε καλά. Απλώνετε στο ταψί 2 φύλλα, ρίχνετε τη μισή τροφή, ύστερα βάζετε άλλο ένα φύλλο και την υπόλοιπη τροφή. Πάνω βάζετε τα υπόλοιπα φύλλα. Ψήνετε για 45 λεπτά περίπου.

Λαχανόπιττα

Περιοχή: Θεσπρωτία

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 10 φύλλα*
- *1 κιλό λάχανα*
- *200 γραμμ. φέτα τριμμένη*
- *200 γραμμ. λάδι*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλάθετε 10 φύλλα. Τρίβετε τα λάχανα, προσθέτετε τη φέτα, λάδι και αλάτι. Μετά το στρώσιμο κάθε φύλλου, τοποθετείτε τα ανάλογα λάχανα. Ψήνετε για 45 λεπτά περίπου.

Λαχανόπιττα με ρύζι

Περιοχή: όλη η Ήπειρος

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 8 φύλλα*
- *1-1½ κιλό λάχανα*
- *4 αυγά*
- *300 γραμμ. φέτα τριμμένη*
- *1 φλιτζ. τσαγ. ρύζι*
- *200 γραμμ. λάδι*
- *αλάτι*
- *1 ματσάκι φρέσκα σκόρδα ψιλοκομμένα*
- *1 ματσάκι κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα*
- *2 ματσάκια μυρωδικά (άνηθο, δυόσμο, μαϊντανό) ψιλοκομμένα*
- *πιπέρι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλάθετε 5-8 φύλλα. Αφού τρίψετε με χοντρό αλάτι, ξεπλύνετε καλά και στραγγίξετε τα λάχανα, προσθέτετε τη φέτα, το σκόρδο, το κρεμμυδάκι, τα μυρωδικά, το ρύζι, τα χτυπημένα αυγά και λίγο πιπέρι. Τα αναμειγνύετε καλά.

Πρώτα απλώνετε στο ταψί τα 2 φύλλα και βάζετε πάνω τους λίγα λάχανα. Μετά το στρώσιμο κάθε φύλλου, βάζετε ανάλογα λάχανα. Πάνω βάζετε ένα φύλλο. Ψήνετε για 40 λεπτά περίπου.

Στην Ήπειρο, κατά τη διάρκεια του χειμώνα, στις πίτες χρησιμοποιούνται ξερά λάχανα, τουρκνίδες και αρωματικά. Αντί για ρύζι χρησιμοποιούνται ψημένα και τριμμένα φύλλα, πλιγούρι ή κοφτό και τραχανάς, το καθένα ανάλογα με την αποροφητικότητά του. Στις νύφες και στις παράδιες περιοχές χρησιμοποιούν συχνά το λάδι, αλλά το βούτυρο —με εξαίρεση στις περιόδους νηστειών— είναι πανταχού παρόν — τουλάχιστον για να νοστιμίζει τα φύλλα.

Κολοκυθόπιττα

Περιοχή: Αγ. Παρασκευή Κόνιτσας

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 8 φύλλα*
- *1½ κιλό κολοκύθι καλά στραγγισμένο*
- *6 αυγά*
- *300 γραμμ. φέτα τριμμένη*
- *βούτυρο*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλάθετε 8 φύλλα. Τρίβετε στο χοντρό τρίφτη και στραγγίζετε καλά το κολοκύθι. Προσθέτετε τη φέτα και χτυπημένα αυγά. Σε κάθε φύλλο που απλώνετε στο ταψί βάζετε και την ανάλογη γέμιση.
Το τελευταίο φύλλο το ραντίζετε με βούτυρο. Ψήνετε για 45 λεπτά περίπου.

Κολοκυθόπιττα νηστίσιμη

Περιοχή: Ζαγόρια

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 6 φύλλα*
- *1 κιλό κολοκύθι*
- *½ κιλό καρύδια*
- *ελαιόλαδο*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλάθετε 6 φύλλα. Τρίβετε σε ψιλό τρίφτη το κολοκύθι και το βράζετε ελάχιστα, μέχρι να μαλακώσει. Αφού το στραγγίσετε, προσθέτετε κοπανισμένα καρύδια και βούτυρο. Στρώνετε 2 φύλλα στο ταψί και ρίχνετε το $^1/_3$ της γέμισης. Υστερα βάζετε ένα φύλλο, το άλλο $^1/_3$ της γέμισης, άλλο 1 φύλλο και το υπόλοιπο της γέμισης. Πάνω βάζετε 2 φύλλα. Τέλος, ραντίζετε την πίττα με ελαιόλαδο και ψήνετε για 45 λεπτά περίπου.

Κρεμμυδόπιττα

Περιοχή: Πωγωνίσκος

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 12 φύλλα*
- *2 κιλά κρεμμύδια ξερά ψιλοκομμένα*
- *πιπέρι μαύρο*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλάθετε 12 φύλλα. Ψήνετε τα 10 και αφήνετε τα υπόλοιπα 2 άψητα. Καβουρντίζετε με λάδι τα κρεμμύδια. Αλατοπιπερώνετε. Τα βράζετε με λίγο νερό, έως ότου μείνει λίγος ζωμός.
Απλώνετε στο ταψί τα δύο άψητα φύλλα, βάζετε πάνω τους ένα ψημένο, τρίβετε κατόπιν τα ψημένα φύλλα πάνω τους και στη συνέχεια ρίχνετε τα βρασμένα κρεμμύδια. Ψήνετε όσο να απορροφήσουν το ζουμί τους.

Μανιταρόπιττα

Περιοχή: Κουκούλι Ζαγορίου
Πηγή: Μερόπη Γιαννάκου

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 9 φύλλα*
- *1 κιλό μανιτάρια*
- *1 κιλό κρεμμύδια*
- *10 αυγά*
- *λάδι ή βούτυρο*
- *πιπέρι*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλάθετε 9 φύλλα. Κόβετε τα μανιτάρια σε φέτες και τα ζεματάτε στο βραστό νερό. Στη συνέχεια τα τσιγαρίζετε. Αντιθέτως, τσιγαρίζετε και μετά βράζετε τα κρεμμύδια με ελάχιστο νερό, ώσπου να λιώσουν. Ανακατεύετε τα μανιτάρια, τα κρεμμύδια και τα χτυπημένα αυγά. Αλατοπιπερώνετε.
Μετά το άπλωμα κάθε φύλλου στο ταψί (ξεκινήστε με 3 για τον πάτο), βουτυρώνετε. Κάνετε δύο στρώσεις με 2 φύλλα και την ανάλογη γέμιση. Πάνω βάζετε 2 φύλλα. Ψήνετε για 40 λεπτά.

Πρασόπιττα

Περιοχή: Ζαγόρια

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 6 φύλλα*
- *1 κιλό πράσα*
- *300 γραμμ. φέτα τριμμένη*
- *3 αυγά*
- *200 γραμμ. βούτυρο*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζετε 6 φύλλα. Ψιλοτρίβετε τα πράσα και μετά τα συνθλίβετε, ώσπου να γίνουν μάζα. Προσθέτετε τριμμένη φέτα και χτυπημένα αυγά. Απλώνετε στο ταψί τα 2 φύλλα και βάζετε το $^1/_3$ της γέμισης. Στη συνέχεια απλώνετε 1 φύλλο, ρίχνετε άλλο $^1/_3$ της γέμισης, συνεχίζετε με άλλο 1 φύλλο και το υπόλοιπο $^1/_3$ της γέμισης. Πάνω βάζετε 2 φύλλα. Ψήνετε για 40 λεπτά.

Πρασόπιττα νηστίσιμη

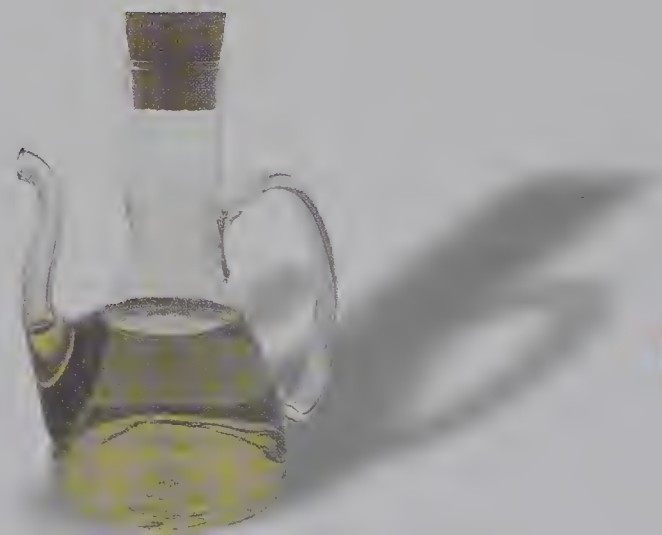
Περιοχή: όλη η Ήπειρος

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 8 φύλλα*
- *1 κιλό πράσα*
- *200 γραμμ. λάδι*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλάθετε 8 φύλλα. Ψιλοκόβετε τα πράσα. Στρώνετε στο ταψί 5-6 φύλλα και πάνω τους απλώνετε τα πράσα. Από πάνω βάζετε 2 φύλλα. Ψήνετε για 40 λεπτά.



Λαχανόπιττα

Περιοχή: Πωγώνι

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 8 φύλλα*
- *2 κιλά λάχανα (λάπατα, μάραθο, κρεμμυδάκια φρέσκα και άλλα χόρτα του βουνού)*
- *300 γραμμ. φέτα τριμμένη*
- *5 αυγά*
- *150 γραμμ. βούτυρο*
- *300 γραμμ. αλεύρι καλαμποκίσιο*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια λεκάνη ψιλοκόβετε όλα τα χορταρικά. Τα αλατίζετε και τα τρίβετε μέχρι να μαραθούν. Τα στραγγίζετε και προσθέτετε το καλαμποκάλευρο, τα αυγά, το τυρί, το βούτυρο και το πιπέρι. Όλα μαζί τα ανακατεύετε καλά, μέχρι το μείγμα να γίνει ομοιόμορφο. Στο σημείο αυτό μπορείτε να ετοιμάσετε τα φύλλα. Σ' ένα ταψί, το οποίο προηγουμένως έχετε αλείψει με βούτυρο, βάζετε 3 φύλλα. Στρώνετε πάνω τους τη μισή γέμιση. Βάζετε πάλι 2 φύλλα. Από πάνω στρώνετε την υπόλοιπη γέμιση. Τα σκεπάζετε με 3 φύλλα και αλείφετε την επιφάνεια με βούτυρο. Ψήνετε την πίτα σε μέτριο φούρνο, για 45 λεπτά περίπου.

Κολοκυθόπιττα ριβινάτα

Περιοχή: Ιωάννινα

ΥΛΙΚΑ

- *1 κολοκύθι μέτριο*
- *½ κιλό φέτα τριμμένη*
- *2½ κιλά αλεύρι*
- *100 γραμμ. τραχανά*
- *200 γραμμ. λάδι*
- *1 κουτ. σούπ. ζάχαρη (προαιρετικά)*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφού ξεφλουδίσετε το κολοκύθι, το τρίβετε στον τρίφτη και το βάζετε να βράσει για 10 λεπτά, χωρίς νερό. Έπειτα το ανακατεύετε με τον τραχανά, το τυρί, με λίγο λάδι, αλάτι και ζάχαρη, εάν θέλετε. Στη συνέχεια, ετοιμάζετε τα φύλλα και τα στρώνετε στο ταψί, καλύπτοντας το καθένα με το μείγμα που έχετε ετοιμάσει. Ψήνετε στους 180-200 βαθμούς για 45 λεπτά περίπου.

Πρόκειται πιθανότατα για συνταγή της εβραϊκής ρωμανιώτικης παράδοσης, μοδονόπι τη διεκδικούν και οι Βλάχοι.

Πρασόπιττα
(κουλάτσι)

Περιοχή: Μέτσοβο
Πηγή: Ίδρυμα Εγνατία Ηπείρου

ΥΛΙΚΑ

- *2 κιλά πράσα*
- *1 κιλό λάδι*
- *1½ κιλό αλεύρι*
- *800 γραμμ. φέτα τριμμένη*
- *αλάτι*
- *λίγο τραχανά*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τσιγαρίζετε για λίγο τα πράσα με αλάτι. Κατόπιν τα στραγγίζετε και τα ανακατεύετε με τον τραχανά, το τυρί και το μισό λάδι.

Ετοιμάζετε τη ζύμη και απλώνετε τα φύλλα. Ανοίγοντας κάθε φύλλο, το ραντίζετε με λάδι και το διπλώνετε στη μέση, σε σχήμα μισοφέγγαρου. Στη συνέχεια, σκορπίζετε λίγη γέμιση από τα πράσα και διπλώνετε τα φύλλα σε σχήμα κουλουριού.

Αφού γεμίσετε το ταψί, ραντίζετε με λάδι και ψήνετε τα κουλούρια σε μέτριο φούρνο, για 45 λεπτά περίπου. Μόλις η πίττα ψηθεί, τη ραντίζετε με νερό.

Πρασόπιττα
(κουλάτσι)

Περιοχή: Ιωάννινα

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 6 φύλλα*
- *1½ κιλό πράσα*
- *5 αυγά*
- *1 κουτ. σούπ. φρυγανιά τριμμένη*
- *200 γραμμ. τυρί κεφαλίσιο τριμμένο*
- *1 πρέζα πιπέρι*
- *1 πρέζα μπαχάρι*
- *1 πρέζα μοσχοκάρυδο*
- *200 γραμμ. βούτυρο*
- *½ κουτ. γλυκ. καφέ ζάχαρη*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε τα πράσα και κρατάτε το άσπρο μέρος τους. Τα βράζετε και τα ψιλοκόβετε. Τα σουρώνετε και τα αφήνετε να κρυώσουν. Χτυπάτε τα αυγά και προσθέτετε το τυρί, τη φρυγανιά, το βούτυρο, το μοσχοκάρυδο, το πιπέρι, τη ζάχαρη και το μπαχάρι. Ανακατεύετε το μείγμα αυτό με τα πράσα.
Σ' ένα ταψί στρώνετε 3 φύλλα, βουτυρωμένα ένα ένα. Βάζετε τη γέμιση και σκεπάζετε με τα άλλα 3 φύλλα. Ψήνετε σε μέτριο φούρνο, για 45 λεπτά περίπου.

Πρασαυγόπιττα

Περιοχή: Ζαγόρια

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 10 φύλλα*
- *1 κιλό πράσα*
- *1 φλιτζ. τσαγ. ρύζι*
- *1 κιλό γάλα*
- *1 κεσέ γιαούρτι πρόβειο*
- *6 αυγά*
- *500 γραμμ. τυρί φέτα και κεφαλοτύρι (τριμμένα)*
- *200 γραμμ. βούτυρο*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψιλοκόβετε τα πράσα, τα πλένετε και τα στρίβετε. Βράζετε λίγο το ρύζι και το σουρώνετε. Τρίβετε τα τυριά και χτυπάτε τα αυγά. Ανακατεύετε όλα τα υλικά και το μισό βούτυρο. Ετοιμάζετε τα φύλλα. Αλείφετε το ταψί. Στρώνετε ένα φύλλο, το ραντίζετε με βούτυρο και απλώνετε λίγη από τη γέμιση. Συνεχίζετε έτσι και στο τέλος απλώνετε το τελευταίο φύλλο. Το ραντίζετε με βούτυρο και λίγο γάλα.
Ψήνετε την πίττα σε προθερμασμένο φούρνο, για 45 λεπτά περίπου. Όταν αρχίσει να φουσκώνει, χαμηλώνετε τη θερμοκρασία.

Μπουράνι ή τσουκνιδόπιττα

Περιοχή: Μέτσοβο, Λάκκα Σουλίου

ΥΛΙΚΑ

- *1 κιλό τσουκνίδες*
- *½ κιλό καλαμποκάλευρο*
- *100 γραμμ. λάδι ή βούτυρο*
- *αλάτι*
- *πιπέρι κόκκινο γλυκό*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε τις τσουκνίδες με το λάδι ή το βούτυρο, το πιπέρι και το αλάτι. Διαλύετε το καλαμποκάλευρο σε λίγο κρύο νερό και το ρίχνετε στην κατσαρόλα με τις τσουκνίδες. Τα αφήνετε όλα μαζί να βράσουν. Απλώνετε αυτό το μείγμα σ' ένα λαδωμένο ταψί και περιχύνετε με λάδι ή βούτυρο. Ψήνετε μέχρι να δέσει.

Πίττα μασόντρα
(μασούντα, μουσούντα)

Περιοχή: Καλαρρύτες

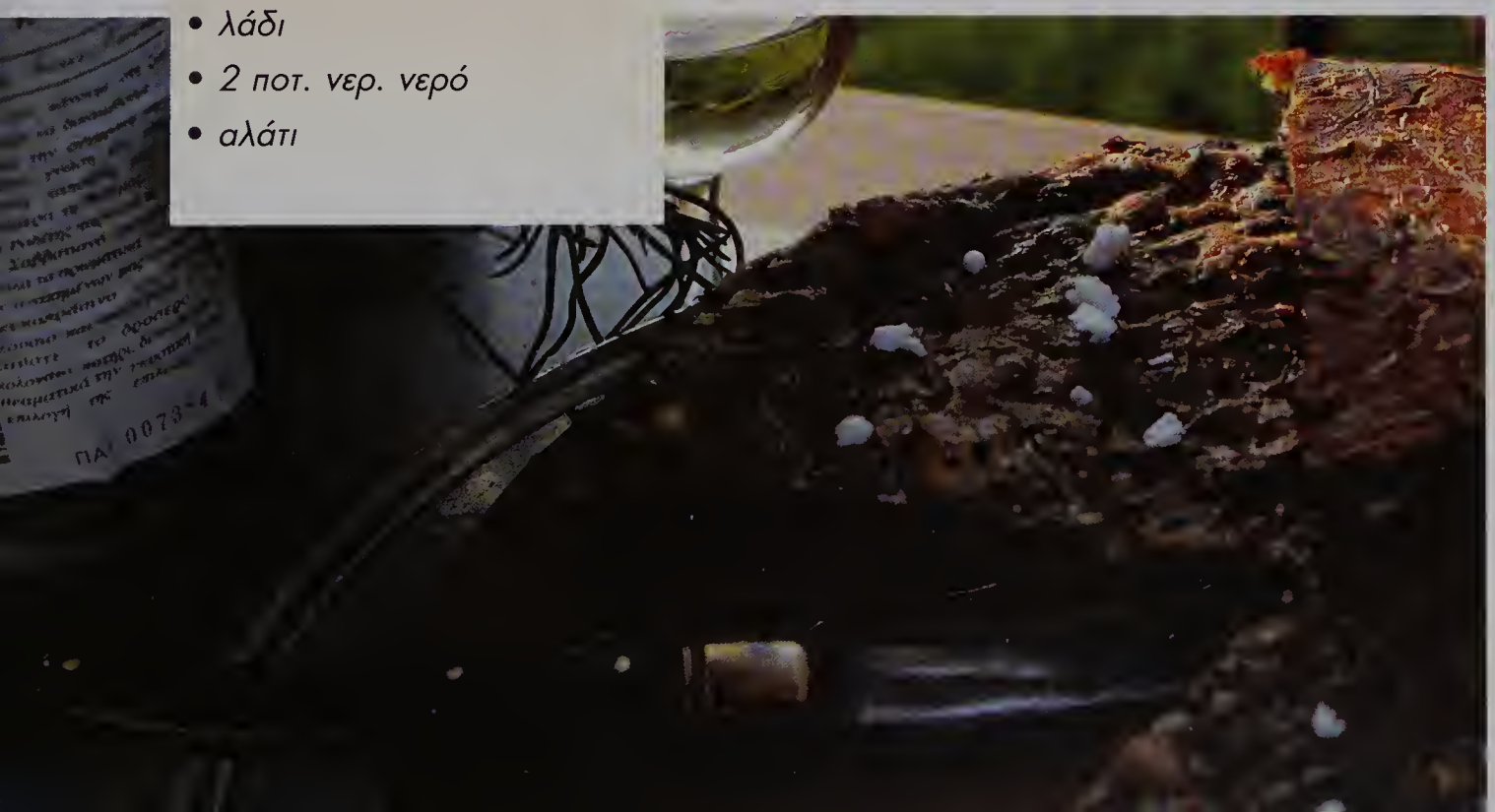
ΥΛΙΚΑ

- *καλαμποκάλευρο για 2 φύλλα*
- *2 χούφτες τσουκνίδες στεγνές*
- *1 ματσάκι λάπατα*
- *1 ματσάκι σέσκουλα*
- *άνηθο ψιλοκομμένο*
- *μαϊντανό ψιλοκομμένο*
- *2 ξερά κρεμμύδια τριμμένα*
- *200 γραμμ. φέτα τριμμένη*
- *λάδι*
- *2 ποτ. νερ. νερό*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Με το καλαμποκάλευρο ετοιμάζετε μια ζύμη φύλλου και τη χωρίζετε στα δύο. Βράζετε τις τσουκνίδες και τις ξεπλένετε με κρύο νερό. Σε μια κατσαρόλα, τσιγαρίζετε τα κρεμμύδια με όλα τα υπόλοιπα λαχανικά για 5-7 λεπτά. Αφού τα βγάλετε, προσθέτετε το τυρί και το αλεύρι. Απλώνετε σε ένα ταψί τη ζύμη και μετά τα λαχανικά. Πάνω από τα λαχανικά προσθέτετε αλεύρι καλαμποκίσιο και λίγο λάδι. Ψήνετε την πίττα για 1 ώρα.

Οι Αρβανίτες την φτιάχνουν και στο τηγάνι με όλα τα υλικά ανακατεμένα.



Πίττα πισπιλίτα

Περιοχή: Μέτσοβο
Πηγή: Ίδρυμα Εγνατία Ηπείρου

ΥΛΙΚΑ

- *2 κιλά πράσα*
- *1 κιλό σπανάκι*
- *1½ κιλό καλαμποκάλευρο*
- *½ κιλό λάδι*
- *700 γραμμ. φέτα τριμμένη*
- *λίγα λάπατα*
- *λίγες τσουκνίδες*
- *λίγο τραχανά*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε τα πράσα και τα στραγγίζετε. Κατόπιν ψιλοκόβετε το σπανάκι, το λάπατο και τις τσουκνίδες και τα ανακατεύετε με το τυρί, τον τραχανά, το λάδι και το αλάτι.

Λαδώνετε το ταψί και καλύπτετε τη βάση του με καλαμποκάλευρο. Έπειτα, προσθέτετε όλα τα υπόλοιπα υλικά. Τέλος, αφού αλευρώσετε την πίττα και τη ραντίσετε με λίγο λάδι, είναι έτοιμη για ψήσιμο (45 λεπτά περίπου).

Πρασόπιττα ριβινάτα

Περιοχή: Μέτσοβο
Πηγή: Ίδρυμα Εγνατία Ηπείρου

ΥΛΙΚΑ

- *2 κιλά πράσα*
- *½ κιλό αλεύρι*
- *1 κιλό λάδι*
- *800 γραμμ. φέτα τριμμένη*
- *λίγο τραχανά*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τα πράσα και τα τσιγαρίζετε σε μια κατσαρόλα με λίγο αλάτι. Έπειτα τα στραγγίζετε και τα ανακατεύετε με το τυρί, τον τραχανά και το μισό λάδι.

Στη συνέχεια, ετοιμάζετε τη ζύμη και ανοίγετε τα φύλλα. Αφού λαδώσετε το ταψί, στρώνετε στη βάση του 3 φύλλα. Από εδώ και στο εξής, καλύπτετε εναλλάξ το ένα φύλλο με λάδι και το άλλο με πράσα.

Συνεχίζετε την ίδια διαδικασία, μέχρι να σας μείνουν μόνο 2 φύλλα, τα οποία καλύπτετε μόνο με λάδι. Η πίττα είναι έτοιμη για ψήσιμο (40 λεπτά περίπου), αλλά προηγουμένως θα πρέπει να την κόψετε.

Κολοκυθόπιττα

Περιοχή: Ιωάννινα

ΥΛΙΚΑ

Για τη γέμιση:

- *2 κιλά κολοκύθια*
- *2 κρεμμύδια μεγάλα*
- *άνηθο και μαϊντανό (½ φλιτζ. τσαγ.)*
- *½ κιλό φέτα*
- *½ ποτ. νερ. γάλα*
- *1 φλιτζ. τσαγ. λάδι*
- *1 κουτ. σούπ. βούτυρο*
- *1 πρέζα μοσχοκάρυδο*
- *5 αυγά*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*

Για το φύλλο:

- *αλεύρι μαλακό (όσο πάρει)*
- *1 γιαούρτι μεγάλο*
- *200 γραμμ. βούτυρο*
- *5 αυγά*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*
- *1 πρέζα μοσχοκάρυδο*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Παίρνετε τα κολοκύθια και τα περνάτε στον τρίφτη. Συνεχίζετε με τα κρεμμύδια. Τα βάζετε στην κατσαρόλα με το λάδι και το βούτυρο και τα τσιγαρίζετε, χωρίς όμως να ροδίσουν. Προσθέτετε αλάτι, πιπέρι και μοσχοκάρυδο. Ρίχνετε μαϊντανό και άνηθο ψιλοκομμένα έξω από τη φωτιά. Τα ανακατεύετε και τα αφήνετε να κρυώσουν.

Τρίβετε τη φέτα, προσθέτετε αυγά και γάλα και τα ανακατεύετε καλά. Ρίχνετε το μείγμα στην κατσαρόλα με το κολοκύθι και τα ανακατεύετε όλα μαζί. Σκεπάζετε την κατσαρόλα.

Για να ετοιμάσετε το φύλλο, δουλεύετε σε λεκάνη το βούτυρο και το γιαούρτι, ρίχνετε το αλάτι, το πιπέρι, το μοσχοκάρυδο, τα αυγά (ένα ένα), δουλεύοντας συνέχεια τη ζύμη. Ρίχνετε το αλεύρι. Ανοίγετε φύλλα πάχους 1 εκ. Απλώνετε τη γέμιση σ' όλο το φύλλο και σκεπάζετε με άλλο ένα. Ψήνετε στους 250 βαθμούς, για 45 λεπτά περίπου.

Πατατόπιτα

Περιοχή: Ζαγόρια

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 4 φύλλα*
- *2 κιλά πατάτες*
- *450 γραμμ. λάδι*
- *1 πράσο ψιλοκομμένο*
- *1 φλιτζ. τσαγ. αλεύρι*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια λεκάνη κόβετε τις πατάτες σε ψιλές φέτες και προσθέτετε το πράσο, το πιπέρι, το αλεύρι και 150 γραμμ. λάδι. Αλατίζετε αρκετά. Ανακατεύετε. Από τα 4 φύλλα που ετοιμάσατε, στρώνετε τα 2 σε ταψί. Ραντίζετε με λάδι. Αφού περιχύσετε με τη γέμιση απλώνετε από πάνω τα άλλα 2 φύλλα, ραντίζοντάς τα με λάδι. Ψήνετε για 40 λεπτά περίπου.

Μακαρονόπιττα

Περιοχή: Κρανούδα, Πραμάντα, Μέτσοβο, Πέρδικα

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 3 φύλλα*
- *1 κιλό μακαρόνια χοντρά*
- *200 γραμμ. φέτα τριμμένη*
- *8 αυγά χτυπημένα*
- *200 γραμμ. βούτυρο*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζετε τα 3 φύλλα. Βράζετε τα μακαρόνια, τα στραγγίζετε και, μόλις κρυώσουν λίγο, προσθέτετε τα αυγά, τη φέτα και το βούτυρο. Ανακατεύετε καλά. Απλώνετε τα φύλλα στο ταψί και πάνω τους βάζετε τα μακαρόνια. Ψήνετε για 30 λεπτά περίπου.

Γίνεται και με διπλά φύλλα.

Κοφτόπιττα

Περιοχή: Τζουμέρκα, Αγνάντα, Ανδοχώρι, Μέτσοβο

ΥΛΙΚΑ

- *κοφτό*
- *βούτυρο*
- *αυγά*
- *τυρί φέτα*
- *γάλα*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε με νερό τον κοφτό. Όταν κρυώσει, προσθέτετε, και στις ποσότητες που εσείς επιθυμείτε, χτυπημένα αυγά, τριμμένο τυρί φέτα, γάλα, βούτυρο και τ' ανακατεύετε καλά. Μετά απλώνετε τη γέμιση στο ταψί και ψήνετε την πίττα (30 λεπτά περίπου).

Ο κοφτός είναι στάρι αδεσμένο σε χειροκίνητο μύλο που αδέδει χοντρά.

Ρυζόπιττα

Περιοχή: Ιωάννινα

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 12 φύλλα*
- *½ κιλό ρύζι*
- *10 αυγά*
- *2 ποτ. νερ. νερό (για το ρύζι)*
- *2 κουτ. σούπ. βούτυρο*
- *½ κιλό τυρί*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μισοβράζετε το ρύζι και, αφού το στραγγίσετε, το ξεπλένετε με κρύο νερό. Το βάζετε σε ένα σκεύος και το ανακατεύετε με το αλάτι, το βούτυρο, τα αυγά και το τυρί. Στρώνετε 3 φύλλα στο ταψί, ρίχνοντας βούτυρο σε κάθε φύλλο. Τα υπόλοιπα φύλλα, τα στρώνετε ρίχνοντας ανάμεσα λίγη γέμιση και ραντίζοντάς τα με βούτυρο, εκτός από τα δυο τελευταία φύλλα που τα αφήνετε χωρίς υλικό, μόνο με βούτυρο.
Τη χαράζετε και την ψήνετε σε δυνατό φούρνο, για 30 λεπτά περίπου.

Περιοχή: Τζουμέρκα

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 4 φύλλα*
- *½ κιλό ρύζι*
- *300 γραμμ. φέτα τριμμένη*
- *250 γραμμ. βούτυρο*
- *3 αυγά χτυπημένα*
- *2 ποτ. νερ. γάλα*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλάθετε τα 4 φύλλα. Βράζετε το ρύζι με το γάλα και, όταν κρυώσει, προσθέτετε τα αυγά, τη φέτα και το βούτυρο λιωμένο. Στρώνετε στο ταψί τα 2 φύλλα και απλώνετε το ρύζι. Πάνω βάζετε τα υπόλοιπα φύλλα. Ραντίζετε με βούτυρο. Ψήνετε για 30 λεπτά περίπου.

Τραχανόπιττα

Περιοχή: Λάκκα Σουδίου, Ζαγόρια

ΥΛΙΚΑ

- *5 φύλλα*
- *1 κιλό τραχανά*
- *5 αυγά*
- *½ κιλό γάλα*
- *½ κιλό φέτα τριμμένη*
- *300 γραμμ. βούτυρο*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφού βράσετε τον τραχανά και τον αφήσετε να κρυώσει, τον ανακατεύετε με το γάλα, τα χτυπημένα αυγά, το τυρί και 200 γραμμ. βούτυρο. Αλείφετε το ταψί με βούτυρο και τοποθετείτε πάνω σε αυτό τα φύλλα, σταυρωτά, έτσι ώστε να μένει φύλλο έξω από το ταψί. Προσθέτετε στο ταψί το μείγμα και στρίβετε το φύλλο που είναι έξω από το ταψί. Ραντίζετε την πίττα με βούτυρο και την ψήνετε στους 180 βαθμούς, για 30 λεπτά περίπου.

Μπουρέκι κυνηγιού

Περιοχή: Νήσος Ιωαννίνων, Πρέβεζα

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 4 φύλλα*
- *1½ κιλό κρέας (κυνήγι)*
- *λάδι*
- *4 κρεμμύδια ξερά*
- *καλαμποκάλευρο*
- *1 πρέζα πιπέρι*
- *αλάτι*
- *βούτυρο*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλάθετε 4 φύλλα. Βράζετε τα αγριοπούλια (φασιανός, αγριόπαπια, μπεκάτσα, τρυγόνι, αγριοπερίστερο κ.λπ.). Μετά το βράσιμο, τα κόβετε κομμάτια και καθαρίζετε από τα κόκαλα. Με το μισό ζωμό και με το καλαμποκίσιο αλεύρι κάνετε χυλό. Μετά τον ρίχνετε στον υπόλοιπο ζωμό και τον αραιώνετε. Τσιγαρίζετε καλά το κρέας και τα κρεμμύδια με βούτυρο, αλάτι, πιπέρι. Απλώνετε 2 φύλλα και πάνω βάζετε το κρέας. Ρίχνετε μετά το χυλό και πάνω απλώνετε τα άλλα 2 φύλλα. Ψήνετε για 40 λεπτά περίπου.

Γίνεται επίσης με ψημένα και τριμμένα φύλλα αντί για χυλό, οπότε χρειάζεστε δηγότερο ζωμό. Στη Νήσο των Ιωαννίνων αυτή είναι η βασιλόπιττα.

Γιαννιώτικη κιμαδόπιττα

Περιοχή: όλη η Ήπειρος
Πηγή: Εδέσμα Μέκαλη

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 8 φύλλα*
- *1½ κιλό κιμά πρόβειο*
- *λίγο γάλα*
- *8 παξιμάδια*
- *6 αυγά*
- *4 κουτ. σούπ. βούτυρο*
- *λίγο τυρί τριμμένο*
- *2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα*
- *1 χούφτα μαϊντανό ψιλοκομμένο*
- *2 κουτ. σούπ. ντοματοπελτέ*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*
- *ξύλο κανέλας ή μπαχάρι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τσιγαρίζετε το κρεμμύδι, με βούτυρο σε μια κατσαρόλα, έως ότου ξανθύνει. Προσθέτετε και τσιγαρίζετε τον κιμά. Ανακατεύετε και ρίχνετε την ντομάτα, λιωμένη σε 1 ποτήρι νερό. Αλατοπιπερώνετε, προσθέτετε το μαϊντανό και την κανέλα. Αφήνετε να σιγοβράζει ο κιμάς σε σιγανή φωτιά, ώσπου να πιει τα ζουμιά του. Εν τω μεταξύ μουσκεύετε τα παξιμαδια με γάλα και, αφού τα στύψετε, τα ρίχνετε στο μαγειρεμένο κιμά με το τριμμένο τυρί και τα αυγά που έχετε ήδη χτυπήσει. Βουτυρώνετε ένα ταψί και στρώνετε τα μισά φύλλα αλείφοντάς τα με λιωμένο βούτυρο. Απλώνετε τη γέμιση, τη στρώνετε και σκεπάζετε με τα υπόλοιπα φύλλα, που αλείφετε ένα ένα πάλι με βούτυρο.

Χαράζετε την πίττα σε κομμάτια με μυτερό μαχαίρι και την ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 45 λεπτά.

Κρεατόπιττα

Περιοχή: Αγνάντα, Πδάκα, Γότσια Ιωαννίνων, Ζαγόρια, Κρανούδα, Μέτσοβο

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 6 φύλλα*
- *2 κιλά κρέας*
- *1 κιλό κρεμμύδια*
- *4 αυγά*
- *200 γραμμ. βούτυρο*
- *πιπέρι*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλάθετε 6 φύλλα και ψήνετε τα 3. Κόβετε το κρέας σε μικρά κομμάτια, το τσιγαρίζετε με κρεμμύδι και πιπέρι. Στη συνέχεια το βράζετε, μέχρις ότου να λιώνει στο στόμα.

Απλώνετε 2 φύλλα στο ταψί, τοποθετείτε πάνω τους το κρέας και τρίβετε τα ψημένα φύλλα σε κομματάκια. Προσθέτετε το ζωμό από το βρασμένο κρέας. Χτυπάτε 4 αυγά και περιχύνετε τη γέμιση. Καλύπτετε με ένα φύλλο. Ψήνετε σε δυνατό φούρνο για 40 λεπτά περίπου.

Κρεατόπιττα

Περιοχή: Ζαγόρια
Πηγή: Εδένη Μέκαδη

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 10 φύλλα*
- *1 κιλό κρέας πρόβειο σε κομμάτια*
- *2 κρεμμύδια σε ροδέλες*
- *λάδι*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε το κρέας και το τσιγαρίζετε με κρεμμύδι, αλάτι και πιπέρι. Βάζετε 5 φύλλα στο ταψί και τα ψήνετε, μέχρι να ροδίσουν. Στη συνέχεια, λαδώνετε το ταψί και απλώνετε τα άλλα 5 φύλλα, έτσι ώστε τα μισά να είναι έξω από το ταψί. Ρίχνετε λίγο ζωμό από το κρέας και τρίβετε μες στο ταψί τα φύλλα που έχουν ήδη ψηθεί.
Τοποθετείτε το κρέας στο ταψί και στη συνέχεια φτιάχνετε τις γωνίες της πίττας, γυρνώντας προς τα μέσα τα φύλλα που ήταν έξω από το ταψί. Ψήνετε την πίττα σε δυνατό φούρνο, για 45-60 λεπτά.

Κρεατόπιττα

Περιοχή: Ιωάννινα

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 8 φύλλα*
- *1½ ως 2 κιλά κρέας (συνήθως ζυγούρι)*
- *300 γραμμ. βούτυρο*
- *200 γραμμ. ελαιόλαδο*
- *ρύζι*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλάθετε τα 8 φύλλα. Κόβετε το κρέας σε μικρές μερίδες και το βράζετε. Στρώνετε στο ταψί 6 φύλλα και πάνω τους τοποθετείτε το κρέας. Ρίχνετε ζωμό από το βρασμένο κρέας και προσθέτετε ρύζι, βούτυρο, αλάτι και, αφού καλύψετε την πίττα με τα 2 τελευταία φύλλα, την ψήνετε για 40 λεπτά περίπου.

Περιοχή: Λάκκα Σουδίου

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 4 φύλλα*
- *2 κιλά κρέας*
- *200 γραμμ. βούτυρο*
- *1 φλιτζ. τσαγ. ρύζι*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλάθετε 4 φύλλα. Κόβετε το κρέας σε κομματάκια και το βράζετε καλά. Απλώνετε στο ταψί τα φύλλα και πάνω τους βάζετε το βρασμένο κρέας. Προσθέτετε το ρύζι και μετά περιχύνετε με το ζωμό του κρέατος και το βούτυρο. Ψήνετε σε μέτριο φούρνο, για 40 λεπτά περίπου.

Κρεατόπιττα

Περιοχή: Κόνιτσα

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 2 φύλλα*
- *2 κιλά κρέας*
- *1½ κιλό κρεμμύδια*
- *4 κουτ. σούπ. βούτυρο*
- *4 πλόχερα χυλοπίττες*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλάθετε τα 2 φύλλα. Βράζετε και ξεψαχνίζετε το κρέας. Μέσα στο ψιλοκομμένο κρέας προσθέτετε χυλοπίττες, κρεμμύδι, σάλτσα και τ' ανακατεύετε. Κρατήστε ένα μέρος από τις χυλοπίττες. Στρώνετε τα φύλλα στο ταψί. Πάνω στα φύλλα απλώνετε τις χυλοπίττες που έχετε κρατήσει και μετά τοποθετείτε τη γέμιση. Ψήνετε σε μέτριο φούρνο, για 40 λεπτά περίπου.

Με ζυμάρι από καλαμποκίσιο ή σταρένιο αλεύρι, πάνω στο οποίο τοποθετείτε το βρασμένο κρέας και μετά περιχύνετε με το ζωμό του κρέατος.

Περιοχή: Συρράκο

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 10 φύλλα*
- *2 κιλά κρέας*
- *1 κιλό κρεμμύδια*
- *200 γραμμ. βούτυρο*
- *250 γραμμ. ρύζι*
- *1 φλιτζ. τσαγ. ζάχαρη*
- *κανέλα*
- *πιπέρι*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλάθετε 10 φύλλα. Βράζετε το κρέας με ολόκληρα τα κρεμμύδια. Στη συνέχεια το κόβετε σε μικρές μπουκιές, ενώ πολτοποιείτε τα κρεμμύδια. Προσθέτετε τη ζάχαρη, την κανέλα, το πιπέρι και το βούτυρο. Μέσα στον πολτό ρίχνετε το ρύζι και, μόλις βράσει, προσθέτετε και το κρέας.
Απλώνετε στο ταψί 3 φύλλα και βάζετε λίγη γέμιση. Συνεχίζετε βάζοντας εναλλάξ φύλλο, γέμιση κ.λπ. Κλείνετε με 3 φύλλα βουτυρωμένα. Ψήνετε για 40 λεπτά περίπου.

Σκωτόπιττα

Περιοχή: Ιωάννινα, Πρέβεζα, Πωγώνι

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 2 φύλλα*
- *εντόσθια*
- *1 συκωταριά*
- *250 γραμμ. ρύζι*
- *200 γραμμ. βούτυρο*
- *αλάτι*
- *πιπέρι ήμερο και κόκκινο (καυτερό, κατά βούληση)*
- *2 κρεμμύδια*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε λίγο τη συκωταριά, μετά την τεμαχίζετε και την τσιγαρίζετε στο βούτυρο μαζί με τα χοντροκομμένα κρεμμύδια. Αλατοπιπερώνετε. Με το ζωμό του κρέατος βράζετε το ρύζι και, μόλις πάρει δυο βράσεις, ρίχνετε κομμάτια συκωταριάς. Τα αποσύρετε από τη φωτιά όσο να αντέχουν ακόμα.

Πλάθετε τα 2 φύλλα. Στρώνετε στο ταψί το ένα φύλλο, βάζετε τη γέμιση και στρώνετε από πάνω το άλλο φύλλο. Ψήνετε την πίττα, μέχρι να ροδίσει και να πιει το ζουμί της.

Σκωτόπιττα

Περιοχή: όλη η Ήπειρος

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 10 φύλλα*
- *συκωταριά*
- *200 γραμμ. βούτυρο*
- *αλάτι*
- *πιπέρι μαύρο*
- *2 κρεμμύδια*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλάθετε 10 φύλλα. Απ' αυτά αφήνετε τα 2 άψητα και τα υπόλοιπα τα ψήνετε – θα χρησιμοποιηθούν τριμμένα αντί για το ρυζι. Βράζετε τη συκωταριά, την τεμαχίζετε και την τσιγαρίζετε με βούτυρο, προσθέτοντας το κρεμμύδι στο τσιγάρισμα. Στρώνετε στο ταψί 2 άψητα φύλλα και πάνω τους βάζετε ένα ψημένο. Πάνω τρίβετε τα ψημένα φύλλα και έπειτα βάζετε τη γέμιση. Ύστερα ρίχνετε το ζωμό που κρατήσατε από το βράσιμο της συκωταριάς και ραντίζετε με βούτυρο. Σκεπάζετε με ένα φύλλο. Ψήνετε όσο να ροδίσει και να πιει το ζουμί της.

Στον Πωγωνίσκο γεμίζουν με τα κομμάτια της συκωταριάς ένα παχύ έντερο, το οποίο τοποθετούν τυλίγοντάς το σαν σαλίγκαρο, πάνω στο πρώτο φύλλο. Στη συνέχεια ρίχνουν τα τριμμένα φύλλα, το ζωμό και καλύπτουν με το τελευταίο φύλλο.
Τους Γιαννιώτες σκωπτικά τούς αποκαλούν και «σκωταράδες», λόγω των πολλών εδεσμάτων με βάση το συκώτι που προσφέρει η τοπική κουζίνα.

Κοτόπιττα

Περιοχή: Πωγώνι

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 2 φύλλα*
- *½ κοτόπουλο βρασμένο με λαχανικά*
- *2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα*
- *φέτα τριμμένη*
- *100 γραμμ. βούτυρο*
- *3 φλιτζ. τσαγ. ζωμό από το κοτόπουλο*
- *½ φλιτζ. τσαγ. τραχανά*
- *3 αυγά*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε το κοτόπουλο με λαχανικά (πράσα, καρότα κ.λπ.) και το ξεψαχνίζετε. Τσιγαρίζετε τα κρεμμύδια. Μόλις ροδίσουν, ρίχνετε τον τραχανά και ανακατεύετε. Προσθέτετε τη φέτα.

Τοποθετείτε σε μέτριο ταψί, αφού πρώτα το βουτυρώσετε, το πρώτο φύλλο, έτσι ώστε να εξέχει από το ταψί. Βάζετε και το δεύτερο φύλλο. Τοποθετείτε γέμιση και το ξεψαχνισμένο κοτόπουλο από πάνω. Χτυπάτε τα αυγά μαζί με το ζωμό από το κοτόπουλο και τα περιχύνετε. Καλύπτετε με ένα φύλλο. Μετά, γυρίζετε προς τα μέσα τις άκρες των φύλλων που περισσεύουν από τα χείλη του ταψιού, γύρω γύρω και στρίβοντάς τα. Βάζετε το ταψί στο φούρνο και, αφού ροδίσει η επιφάνεια της πίττας, τον χαμηλώνετε, ώσπου να ψηθεί. Το ψήσιμο κρατάει 40 λεπτά περίπου.

Κοτόπιττα

Περιοχή: Ιωάννινα

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 6 φύλλα*
- *1 κοτόπουλο*
- *λίγο λάδι*
- *4 ξερά κρεμμύδια*
- *2 σκελίδες σκόρδο*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*
- *4 κλωνάρια μαϊντανού*
- *2 κλωνιά δυόσμου*
- *βούτυρο*
- *250 γραμμ. κεφαλοτύρι τριμμένο*
- *6 αυγά*
- *2 κουτ. σούπ. σιμιγδάλι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφού καθαρίσετε και τεμαχίσετε το κοτόπουλο, το τσιγαρίζετε με το λάδι. Προσθέτετε τα κρεμμύδια, ξυσμένα στον τρίφτη, συνεχίζοντας το τσιγάρισμα. Μετά ρίχνετε και τα υπόλοιπα υλικά ψιλοκομμένα, με 3 φλιτζ. τσαγ. νερό και αφήνετε να ψηθούν τελείως. Στρώνετε τα φύλλα στο ταψί και αφήνετε να πέφτουν έξω από το ταψί 5-6 πόντους. Ανάμεσά τους αλείφετε βούτυρο καλά λιωμένο και τυρί τριμμένο. Στο πέμπτο φύλλο βάζετε το κοτόπουλο, ψιλοκομμένο και χωρίς κόκαλα, και όσο τυρί έμεινε.
Χτυπάτε τα αυγά και προσθέτετε το σιμιγδάλι και το ζουμί του κοτόπουλου (χλιαρό, όπως είναι με τα κρεμμύδια, αφού προηγουμένως έχετε αφαιρέσει το δυόσμο και το μαϊντανό). Ανακατεύετε μέχρι να γίνουν χυλός, με τον οποίο περιχύνετε το κρέας. Πατάτε τα φύλλα προς τα μέσα και σκεπάζετε με το τελευταίο φύλλο, το οποίο θα βουτυρώσετε. Βάζετε το ταψί σε μέτριο φούρνο και αφήνετε να ψηθεί για 45 λεπτά.

Σε μερικές περιοχές στη γέμιση προσθέτουν αμύγδαλο.

Τυρόπιττα με ρύζι

Περιοχή: όλη η Ήπειρος

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 6 φύλλα*
- *1 κιλό φέτα τριμμένη*
- *10 αυγά*
- *200 γραμμ. βούτυρο*
- *½ κιλό γάλα*
- *200 γραμμ. σιμιγδάλι*
- *150 γραμμ. ρύζι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλάθετε 6 φύλλα. Βράζετε το γάλα με το σιμιγδάλι, ώσπου να χυλώσουν. Όταν κρυώσει ο χυλός, προσθέτετε χτυπημένα τα αυγά, τη φέτα, το ρύζι και ανακατεύετε καλά.
Απλώνετε στο ταψί 2 φύλλα και πάνω ρίχνετε το μισό της γέμισης, μετά άλλα 2 φύλλα και την υπόλοιπη γέμιση και πάνω βάζετε 2 φύλλα. Όλα τα φύλλα βουτυρώνονται. Ψήνετε για 30 λεπτά περίπου.

Τυρόπιττα 20φυλλη

Περιοχή: όλη η Ήπειρος

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 20 φύλλα*
- *½ κιλό φέτα τριμμένη*
- *10 αυγά*
- *200 γραμμ. βούτυρο*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλάθετε 20 φύλλα. Τρίβετε το τυρί και προσθέτετε τα χτυπημένα αυγά. Μετά το άπλωμα κάθε φύλλου, βάζετε την ανάλογη γέμιση. Ραντίζετε κάθε φύλλο με βούτυρο. Ψήνετε για 30 λεπτά περίπου.

Τυρόπιττα μία στα τρία

Περιοχή: όλη η Ήπειρος

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 6 φύλλα*
- *1½ κιλό φέτα τριμμένη*
- *8 αυγά*
- *200 γραμμ. βούτυρο*
- *½ κιλό γάλα*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλάθετε 6 φύλλα. Τρίβετε το τυρί σ' ένα σκεύος και προσθέτετε τα χτυπημένα αυγά, γάλα και λιωμένο βούτυρο. Ανακατεύετε όλα τα υλικά. Στρώνετε στο ταψί 2 φύλλα, βουτυρώνετε και ρίχνετε το $^1/_3$ της γέμισης, κατόπιν απλώνετε 1 φύλλο, άλλο $^1/_3$ γέμισης, άλλο 1 φύλλο και το υπόλοιπο $^1/_3$ της γέμισης. Κλείνετε με 2 φύλλα. Τέλος, ραντίζετε με βούτυρο. Ψήνετε για 30 λεπτά.

Κασιάτα ρωμανιώτικη

Περιοχή: όλη η Ήπειρος

ΥΛΙΚΑ

- *$^3/_4$ φλιτζ. τσαγ. λάδι ή λιωμένο βούτυρο*
- *4 φλιτζ. τσαγ. αλεύρι*
- *3 αυγά χτυπημένα*
- *750 γραμμ. φέτα ή μείγμα τυριών (φέτα, μανούρι, τριμμένη κεφαλογραβιέρα)*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Με το λάδι, το αλάτι και το αλεύρι φτιάχνετε μια ζύμη που θα χωρίσετε στα $^2/_3$- $^1/_3$ του όγκου και θα πλάσετε ένα μεγάλο και ένα μικρότερο φύλλο. Απλώνετε το μεγάλο στο ταψί, με τέτοιο τρόπο ώστε να περισσεύει απέξω και τοποθετείτε τη γέμιση από τυρί και αυγά. Σκεπάζετε με το μικρό φύλλο διπλώνοντας το περίσσευμα του μεγάλου προς τα μέσα. Βουτυρώνετε ή αλείφετε με ένα μείγμα κρόκου και γάλακτος για να γυαλίσει. Ορισμένοι πασπαλίζουν και με σουσάμι. Ψήνετε για 40 λεπτά περίπου.

Η βάση της πίτας αυτής χρησιμεύει και για τυροπιτάκια. Η συνταγή προέρχεται από την παράδοση των Εβραίων Ρωμανιωτών.

Τυρόπιττα σουλιώτικη

Περιοχή: όλη η Ήπειρος

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 5 φύλλα*
- *½ κιλό τυρί φέτα*
- *8 αυγά χτυπημένα*
- *½ φλιτζ. τσαγ. γάλα*
- *200 γραμμ. βούτυρο*
- *200 γραμμ. καλαμποκάλευρο*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλάθετε 5 φύλλα. Τρίβετε το τυρί και προσθέτετε τα αυγά, το καλαμποκάλευρο και το γάλα. Ανακατεύετε καλά. Σε κάθε φύλλο βάζετε ανάλογη γέμιση. Από πάνω σκεπάζετε με ένα φύλλο. Ραντίζετε με βούτυρο. Ψήνετε για 40 λεπτά περίπου.

Τυρόπιττα χυλωμένη

Περιοχή: όλη η Ήπειρος

ΥΛΙΚΑ

- *4 φλιτζ. τσαγ. καλαμποκάλευρο*
- *1½ κιλό τυρί φέτα*
- *10 αυγά*
- *½ κιλό γάλα*
- *200 γραμμ. βούτυρο*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε το γάλα με το καλαμποκάλευρο και κάνετε έναν πηχτό χυλό. Τρίβετε μέσα το τυρί, προσθέτετε 10 χτυπημένα αυγά και τ' ανακατεύετε καλά. Απλώνετε το χυλό στο ταψί και πάνω βάζετε τη γέμιση. Ψήνετε για 45 λεπτά περίπου.

Τυρόπιττα με ψημένα φύλλα

Περιοχή: όλη η Ήπειρος

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 8 φύλλα*
- *1 κιλό τυρί φέτα*
- *10 αυγά*
- *200 γραμμ. βούτυρο*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλάθετε 8 φύλλα και ψήνετε τα 2. Σε κατάλληλο σκεύος τρίβετε 1 κιλό φέτα και τα ψημένα φύλλα. Χτυπάτε 10 αυγά, τ' ανακατεύετε καλά με τα άλλα υλικά, προσθέτοντας 5 κουτ. σούπ. λιωμένο βούτυρο. Απλώνετε στο ταψί 4 φύλλα και πάνω βάζετε το ½ της γέμισης. Τοποθετείτε άλλο 1 φύλλο και μετά το άλλο μισό της γέμισης. Σκεπάζετε με το τελευταίο φύλλο. Ραντίζετε την πίττα με βούτυρο. Ψήνετε για 40 λεπτά περίπου.

Τα μπαλάκια του Μετσόβου στο τηγάνι

Περιοχή: όλη η Ήπειρος

ΥΛΙΚΑ

Για τη ζύμη:

- *2 φλιτζ. τσαγ. αλεύρι*
- *αλάτι*
- *1 αυγό*
- *50 γραμμ. ελαιόλαδο*
- *χλιαρό νερό (όσο χρειαστεί)*

Για τη γέμιση:

- *4 αυγά*
- *500 γραμμ. φέτα τριμμένη*
- *½ φλιτζ. τσαγ. μαϊντανό ψιλοκομμένο*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τη ζύμη, αναμειγνύετε το αλεύρι με το αλάτι. Κάνετε μια λακκούβα στο κέντρο και ρίχνετε το αυγό. Προσθέτετε 3 κουτ. γλυκ. ελαιόλαδο και περίπου $^1/_3$ φλιτζ. τσαγ. νερό. Ζυμώνετε προσθέτοντας όσο νερό χρειάζεται. Σκεπάζετε τη ζύμη και την αφήνετε να ξεκουραστεί για 30 λεπτά.

Για τη γέμιση, αναμειγνύετε τα αυγά, το τυρί και το μαϊντανό. Μοιράζετε τη ζύμη σε 12 κομμάτια. Σε αλευρωμένη επιφάνεια, απλώνετε το κάθε κομμάτι με το πιτόβεργο. Βάζετε λίγη γέμιση στο κέντρο του κάθε κομματιού, απλώνοντάς τη στο μεγαλύτερό του μέρος. Περάστε λίγο κρόκο αυγού διαλυμένο με γάλα με το πινέλο στην άκρη της ζύμης και, αφού σκεπάστε τη γέμιση με τη ζύμη διπλώνοντας, πιέζετε τις άκρες με πιρούνι για να κολλήσουν.

Καίτε το λάδι στο τηγάνι. Τηγανίζετε τις τυρόπιττες για 2-3 λεπτά και από τις δύο μεριές, μέχρι να ροδίσουν και να φουσκώσουν.

Η μιστάρα του Πωγωνίσκου

Περιοχή: όλη η Ήπειρος

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 8 φύλλα*
- *2 κιλά γάλα*
- *6 κουτ. σούπ. καλαμποκάλευρο*
- *10 αυγά*
- *200 γραμμ. βούτυρο*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλάθετε 8 φύλλα και απ' αυτά ψήνετε τα 5. Βράζετε το γάλα. Όταν το βγάλετε από τη φωτιά, προσθέτετε το ψιλοκοσκινισμένο καλαμποκάλευρο και ανακατώνετε συνεχώς. Όταν το μείγμα χλιάνει, προσθέτετε τα χτυπημένα αυγά και το βούτυρο. Ανακατεύετε. Στρώνετε στο ταψί 2 άψητα φύλλα, πάνω τους βάζετε 2 ψημένα και ρίχνετε το $^1/_3$ της γέμισης. Στη συνέχεια βάζετε από 1 ψημένο φύλλο. Σε κάθε φύλλο βάζετε ανάλογη γέμιση. Σκεπάστε με άψητο φύλλο. Ψήνετε για 30-40 λεπτά.

Τυρόπιττα τσαλακωμένη

Περιοχή: όλη η Ήπειρος

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι σταρένιο για 10-15 φύλλα*
- *1 αυγό για κάθε φύλλο*
- *50 γραμμ. φέτα τριμμένη για κάθε φύλλο*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλάθετε 10 ως 15 φύλλα, ανάλογα με τον αριθμό των συνδαιτυμόνων σας. Χτυπάτε τα αυγά με το τριμμένο τυρί φέτα. Κάθε φύλλο που πλάθετε το ραντίζετε με το υλικό αυτό και ύστερα το σπρώχνετε με τα δυο χέρια από τα πλάγια σχηματίζοντας μία στενόμακρη μάζα. Αρχίζετε την τοποθέτησή τους από το κέντρο του ταψιού, σε σχήμα σπείρας και γεμίζετε το ταψί. Ραντίζετε με βούτυρο λιωμένο και ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 40 λεπτά.

Η γαλατόπιττα των Ζαγορίων

Περιοχή: Κουκούδι Ζαγορίου

Πηγή: Μερόπη Γιαννάκου, Ελένη Φατούρου

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 12 φύλλα*
- *2 κιλά γάλα πρόβειο*
- *2 κουτ. σούπ. βούτυρο*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλάθετε 12 φύλλα. Απ' αυτά ψήνετε τα 8 και κρατάτε 4, τα οποία θα απλώσετε στο ταψί. Βράζετε το γάλα ανακατεύοντάς το έως ότου συμπυκνωθεί ελαφρώς. Στη συνέχεια τρίβετε μες στο γάλα τα ψημένα φύλλα σε μικρά κομματάκια.
Ρίχνετε το υλικό αυτό πάνω στα φύλλα που έχετε απλώσει στο ταψί και μετά ψήνετε την πίττα για 45 λεπτά.

Σύμφωνα με μια παραλλαγή αυτής της συνταγής, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σιμιγδάλι (150-200 γραμμ.) ή ρύζι (200 γραμμ.) ή πλιγούρι (250 γραμμ.) στη θέση των ψημένων φύλλων. Υπάρχουν βεβαίως και γλυκές εκδοχές (βλ.: «Γλυκά και ποτά»).

Κασιάτα

Περιοχή: Μέτσοβο

Πηγή: Ίδρυμα Εγνατία Ηπείρου

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 18 λεπτά φύλλα (1½ κιλό)*
- *2 κιλά τυρί φέτα*
- *1½ κιλό αλεύρι*
- *750 γραμμ. βούτυρο*
- *750 γραμμ. λάδι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανοίγετε 18 φύλλα. Στη συνέχεια, κομματιάζετε το τυρί και ανακατεύετε χωριστά το βούτυρο με το λάδι. Κάθε φύλλο που στρώνετε το αλείφετε με το μείγμα βούτυρου-λαδιού και προσθέτετε από μια χούφτα τυρί. Αυτό συνεχίζετε μέχρι να τελειώσουν τα φύλλα. Τη διπλώνουμε στα τέσσερα και την απλώνουμε πιέζοντας με τα δάχτυλα σε όλο το ταψί. Για το ψήσιμο χρειάζεστε 40 λεπτά.

Προζυμόπιττα

Περιοχή: Γότιστα

ΥΛΙΚΑ

- *2 φλιτζ. τσαγ. αλεύρι σταρένιο*
- *2 φλιτζ. τσαγ. γάλα*
- *2 αυγά*
- *300 γραμμ. φέτα τριμμένη*
- *50 γραμμ. μαγιά*
- *αλάτι*
- *λάδι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε το αλεύρι με το γάλα. Όταν το ζυμάρι κρυώσει λίγο, προσθέτετε δύο χτυπημένα αυγά και μαγιά ψωμιού λιωμένη σε ζεστό νερό. Αφού φουσκώσει, το ξαναζυμώνετε με τη φέτα, το λάδι και τ' αλάτι. Αφήνετε να ξαναφουσκώσει όπως το ψωμί. Όταν γίνει αφράτο, το απλώνετε στο ταψί και το ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 45 λεπτά.

Ζαρκόπιττα

(αλευρόπιττα, της στιγμής, κασιόπιττα, κουσμέρι)

Περιοχή: όλη η Ήπειρος

ΥΛΙΚΑ

- *2 φλιτζ. τσαγ. αλεύρι σταρένιο*
- *1 φλιτζ. τσαγ. γάλα*
- *300 γραμμ. τυρί φέτα*
- *100 γραμμ. βούτυρο*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύετε καλά το αλεύρι, το γάλα, το τριμμένο τυρί, το λιωμένο βούτυρο και απλώνετε το χυλό που θα προκύψει στο ταψί. Το ταψί πρέπει να είναι ίσιο, χωρίς στρογγυλεμένο γείσο. Το πάχος του χυλού δεν πρέπει να ξεπερνά τα 2-3 εκ. Ψήνετε σε μέτριο προς ζεστό φούρνο για 20 λεπτά περίπου.

Η γυμνή (ζαρκός στα ηπειρώτικα = γυμνός) αυτή κασιόπιτα (κάσιου στα βλάχικα = τυρί — βλ: κασέρι, καζεΐνη ή το γερμανικό cäse) είναι μια υπέροχη επινόηση: 20 λεπτά από την έναρξη της «επιχείρησης» είναι έτοιμη και μοσχοβολάει! Καλή και ως μεζές. Υπάρχει σε διάφορες εκδοχές: με λάχανα, πατάτες, πουρέ, ακόμη και φασόλια. Εδώ παραδέτουμε τη βάση της.

Αλευρόπιττα με τραχανά

Περιοχή: Ζαγόρια

ΥΛΙΚΑ

- *2 φλιτζ. τσαγ. αλεύρι*
- *2 φλιτζ. τσαγ. γάλα*
- *3 αυγά*
- *300 γραμμ. φέτα τριμμένη*
- *1 φλιτζ. τσαγ. τραχανά*
- *200 γραμμ. βούτυρο*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε τον τραχανά, προσθέτοντας στη βράση το μισό βούτυρο (100 γρ.). Σε μια μικρή λεκάνη ρίχνετε το αλεύρι, το γάλα, το τυρί, τα αυγά, λίγο αλάτι και τα χτυπάτε καλά. Μετά ρίχνετε τον τραχανά, που έχει ήδη κρυώσει, και ανακατώνετε καλά. Αλείφετε το ταψί και το βάζετε στη φωτιά να κάψει. Ρίχνετε το μείγμα στο ταψί, το απλώνετε και ραντίζετε με βούτυρο. Ψήνετε για 20 λεπτά περίπου.

Καλαμποκόπιττα

Περιοχή: κεντρικό Ζαγόρι

ΥΛΙΚΑ

- *1 κιλό καλαμποκάλευρο*
- *200 γραμμ. βούτυρο*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε το καλαμποκάλευρο σε νερό ή γάλα, μέχρι ο πηχτός χυλός να γίνει σαν ζυμάρι, σαν την ιταλική πολέντα. Αφού αλείψετε το ταψί με βούτυρο, απλώνετε το ζυμάρι στο ταψί σε χοντρό στρώμα.

Με τις άκρες των δαχτύλων του ενός χεριού πατάτε την πίττα και κάνετε βαθουλώματα σε όλη την επιφάνεια. (Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίον οι Σαρακατσαναίοι τη λένε «μουντζωμένη», επειδή η κίνηση αυτή μοιάζει με μούντζωμα.)

Τέλος, την περιχύνετε με βούτυρο και την ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 20 λεπτά.

Μπαμπανάτσα

Περιοχή: Ν. Θεσπρωτίας, Ν. Ιωαννίνων

ΥΛΙΚΑ

- *½ κιλό καλαμποκάλευρο*
- *300 γραμμ. τυρί φέτα*
- *βούτυρο*
- *αλάτι*
- *4 αυγά*
- *½ κιλό γάλα*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για να κάνετε τη ζύμη, ρίχνετε σε μια κατσαρόλα το καλαμποκάλευρο, νερό και γάλα. Προσθέτετε τριμμένη φέτα, χτυπημένα αυγά και τα ζυμώνετε. Απλώνετε σε βουτυρωμένο ταψί και ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 20 λεπτά.

Η μπαμπανάτσα είναι παραλλαγή της «μουντζωμένης» με τυρί και αυγά ή, αν προτιμάτε, μια παραλλαγή της ζαρκόπιτας με καλαμποκάλευρο.

Λαχανόπιτα χωρίς φύλλα

Περιοχή: Ιωάννινα

ΥΛΙΚΑ

- *1 κιλό αλεύρι*
- *1 κιλό λάχανα*
- *200 γραμμ. βούτυρο*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τρίβετε καλά τα λάχανα, για να χάσουν τα υγρά τους. Στη συνέχεια τα ανακατεύετε με το αλεύρι και τ' απλώνετε στο ταψί. Περιχύνετε με λιωμένο βούτυρο – ή με λάδι, αν τη θέλετε νηστίσιμη. Ψήνετε στο φούρνο (για 30 λεπτά περίπου), αλλά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και τηγάνι με καπάκι.

Μπατσαριά
(μπλατσαριά, μπλανό, μπλαστή, πλαστό)

Περιοχή: όλη η Ήπειρος

ΥΛΙΚΑ

- *½ κιλό καλαμποκάλευρο*
- *1 κιλό λάχανα*
- *1 κεσέ γιαούρτι*
- *500 γραμμ. φέτα τριμμένη*
- *βούτυρο ή λάδι*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύετε καλαμποκάλευρο με χλιαρό νερό και κάνετε τη ζύμη. Την απλώνετε στο ταψί σαν χοντρό φύλλο. Τρίβετε τα λάχανα και προσθέτετε τριμμένη φέτα, λίγο καλαμποκάλευρο, το βούτυρο και τα βάζετε πάνω στο φύλλο.
Πάνω στα λάχανα πασπαλίζετε αρκετό καλαμποκάλευρο. Στη συνέχεια τη ραντίζετε με νερό, ύστερα με βούτυρο και γιαούρτι. Ψήνετε για 40 λεπτά.
Γίνεται και νηστίσιμη με λάδι και πιπέρι στα λάχανα.

Στην Πρέβεζα η συνταγή περιλαμβάνει και κρεμμυδάκια χλωρά. Στο Μέτσοβο ψιλοκομμένα και «καμένα» από τον πάγο πράσα ή ψιλοκομμένα κραμποδάχανα (κουνουπίδι). Σε άλλες πάλι περιοχές χρησιμοποιούν αρωματικά χόρτα (δυόσμο, μάραθο, άνηθο). Στα Γιάννενα τρίβουν τα λάχανα με λίγο τραχανά ή πλιγούρι και χρησιμοποιούν τριμμένο κολοκύθι αντί για λάχανα. Φυσικά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και σταρένιο αλεύρι.

Μπατσαριά Πωγωνίου

Περιοχή: Πωγώνι

ΥΛΙΚΑ

- *1 κιλό κόκκινο καλαμποκάλευρο*
- *2 κιλά κρεμμυδάκια φρέσκα και ξερά (από μισά)*
- *1½ κιλό σπανάκι*
- *μαϊντανό*
- *άνηθο*
- *δυόσμο*
- *φέτα τριμμένη*
- *1½-2 φλιτζ. τσαγ. λάδι*
- *παξιμάδι τριμμένο*
- *γάλα*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε νερό και ζεματάτε το καλαμποκάλευρο, ανακατεύοντας συνεχώς. Μόλις κρυώσει, το αραιώνετε με λίγο γάλα. Αλείφετε το ταψί με λάδι και πασπαλίζετε με τριμμένο παξιμάδι, για να μην κολλήσει το μείγμα. Απλώνετε το μισό από το μείγμα του καλαμποκάλευρου στο ταψί.

Ψιλοκόβετε τα κρεμμυδάκια, το σπανάκι και τα μυρωδικά και τα ζουλάτε με λίγο αλάτι. Ρίχνετε το λάδι και το τυρί και τα ανακατεύετε όλα μαζί.

Στρώνετε το μείγμα ομοιόμορφα πάνω στο μείγμα του καλαμποκάλευρου, που έχετε στο ταψί. Σκεπάζετε με το υπόλοιπο χαμούρι (μείγμα) καλαμποκάλευρου και το στρώνετε καλά, να πάει παντού. Το ραντίζετε με μπόλικο λάδι και το φουρνίζετε, ώσπου να ροδίσει καλά.

Μπατσαριά με ξινόγαλο

Περιοχή: όλη η Ήπειρος

ΥΛΙΚΑ

- *1 κιλό καλαμποκάλευρο*
- *2 κιλά λάχανα (άγρια του βουνού και ήμερα, ανάμεικτα)*
- *600 γραμμ. λάδι*
- *200 γραμμ. φέτα τριμμένη*
- *3 αυγά*
- *αλάτι*
- *1 κιλό ξινόγαλο*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τα λάχανα, τα πλένετε, τα κόβετε, τα τρίβετε (όπως το λάχανο για σαλάτα) και τα αφήνετε σε σουρωτήρι μέχρι να στραγγίσουν. Αφού στραγγίσουν καλά, τα βάζετε σε μια λεκάνη και τα ανακατεύετε με 1 κουτ. σούπ. αλάτι, με το τυρί, με 200 γραμμ. λάδι, τα 3 αυγά –χτυπημένα καλά σε βαθύ πιάτο– και τα πασπαλίζετε με λίγο καλαμποκάλευρο. Η γέμιση της μπατσαριάς είναι έτοιμη. Παίρνετε κατάλληλο ταψί και το αλείφετε με λάδι. Πασπαλίζετε το ταψί με το μισό περίπου καλαμποκάλευρο, έτσι που να μη διακρίνεται ο πάτος του ταψιού.
Στρώνετε από πάνω τη γέμιση με τα λάχανα, ομοιόμορφα, και σκεπάζετε με το υπόλοιπο αλεύρι. Ραντίζετε όλη την επιφάνεια με το ξινόγαλο και τέλος με το υπόλοιπο λάδι. Ψήνετε την πίτα σε μέτριο φούρνο, για 45 λεπτά περίπου.

Πίττα με προζύμι

Περιοχή: Ανδοχώρι Μετσόβου

ΥΛΙΚΑ

- *750 γραμμ. αλεύρι*
- *300 γραμμ. τυρί φέτα*
- *3 αυγά*
- *200 γραμμ. βούτυρο*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Φτιάχνετε προζύμι, όπως για το ψωμί – μπορείτε πάντα να ζητήσετε λίγο από το φούρναρη. Όταν ετοιμάσετε τη ζύμη, πλάθετε 4 φύλλα σχετικά χοντρά. Χτυπάτε 3 αυγά και στη συνέχεια προσθέτετε το τυρί. Μετά από κάθε τοποθέτηση φύλλου, περιχύνετε με μείγμα αυγού και τριμμένης φέτας. Ραντίζετε με βούτυρο το τελευταίο φύλλο. Ψήνετε για 45 λεπτά.

Πίττα με πατάτες πουρέ

Περιοχή: Μέτσοβο

ΥΛΙΚΑ

- *2 κιλά πατάτες καθαρισμένες*
- *6 αυγά*
- *½ κιλό φέτα τριμμένη*
- *200 γραμμ. βούτυρο*
- *600 γραμμ. γάλα*
- *2 φλιτζ. τσαγ. καλαμποκάλευρο*
- *αλάτι*
- *πιπέρι*
- *μοσχοκάρυδο*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε τις πατάτες και τις κάνετε πουρέ. Ανακατεύετε τον πουρέ με τα υπόλοιπα υλικά, μέχρι να γίνουν μια ομοιόμορφη μάζα. Αλείφετε ένα ταψί με βούτυρο και απλώνετε το μείγμα σε όλο το ταψί. Πασπαλίζετε από πάνω με λίγο καλαμποκάλευρο και ραντίζετε με βούτυρο.
Ψήνετε στους 180 βαθμούς για 40 λεπτά.

Λαχανόψωμο

Περιοχή: Ιωάννινα

ΥΛΙΚΑ

- *2½ κιλά λάχανα (λάπατα, πράσα, κρεμμύδια φρέσκα, μάραθο)*
- *μαϊντανό ψιλοκομμένο*
- *3 φλιτζ. τσαγ. λάδι*
- *βούτυρο*
- *500 γραμμ. φέτα τριμμένη*
- *1 αυγό*
- *500 γραμμ. καλαμποκάλευρο*
- *500 γραμμ. γάλα*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε, καθαρίζετε και ψιλοκόβετε τα λάχανα. Τα αλατίζετε και τα αφήνετε να μαραθούν. Τα στίβετε καλά, μέχρι να φύγουν τα νερά, προσθέτετε 200 γραμμ. αλεύρι, το τυρί και το λάδι. Ζυμώνετε. Με το γάλα, 300 γραμμ. αλεύρι και λίγο αλάτι ετοιμάζετε ένα χυλό. Βουτυρώνετε ένα ταψί και ρίχνετε μια στρώση χυλού. Έπειτα ρίχνετε όλη τη γέμιση και απλώνετε πάλι μια στρώση χυλού. Αλείφετε την επιφάνεια του με κρόκο αυγού και βούτυρο και βάζετε το ταψί σε μέτριο φούρνο για 1 ώρα περίπου.

Τσιγαριδόπιτα

Περιοχή: Αγ. Παρασκευή Κόνιτσας, Λάκκα Σουδίου, Μέτσοβο

ΥΛΙΚΑ

- *400 γραμμ. τραχανά*
- *200 γραμμ. τυρί φέτα*
- *200 γραμμ. βούτυρο*
- *500 γραμμ. τσιγαρίδες ή καβουρμά ή στήθος χοιρινού τσιγαρισμένο*
- *300 γραμμ. κολοκύθι τριμμένο*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε τον τραχανά και προσθέτετε το κολοκύθι, το βούτυρο και το τυρί.
Απλώνετε το μείγμα σε βουτυρωμένο ταψί και πάνω βάζετε μικρά κομματάκια κρέατος. Ψήνετε σε μέτριο προς δυνατό φούρνο, για 45 λεπτά περίπου.

γλυκά και ηδύσματα

Κολοκυθόπιττα

Περιοχή: Αγνάντα, Γότιστα Ιωαννίνων, Ανδοχώρι Μετσόβου

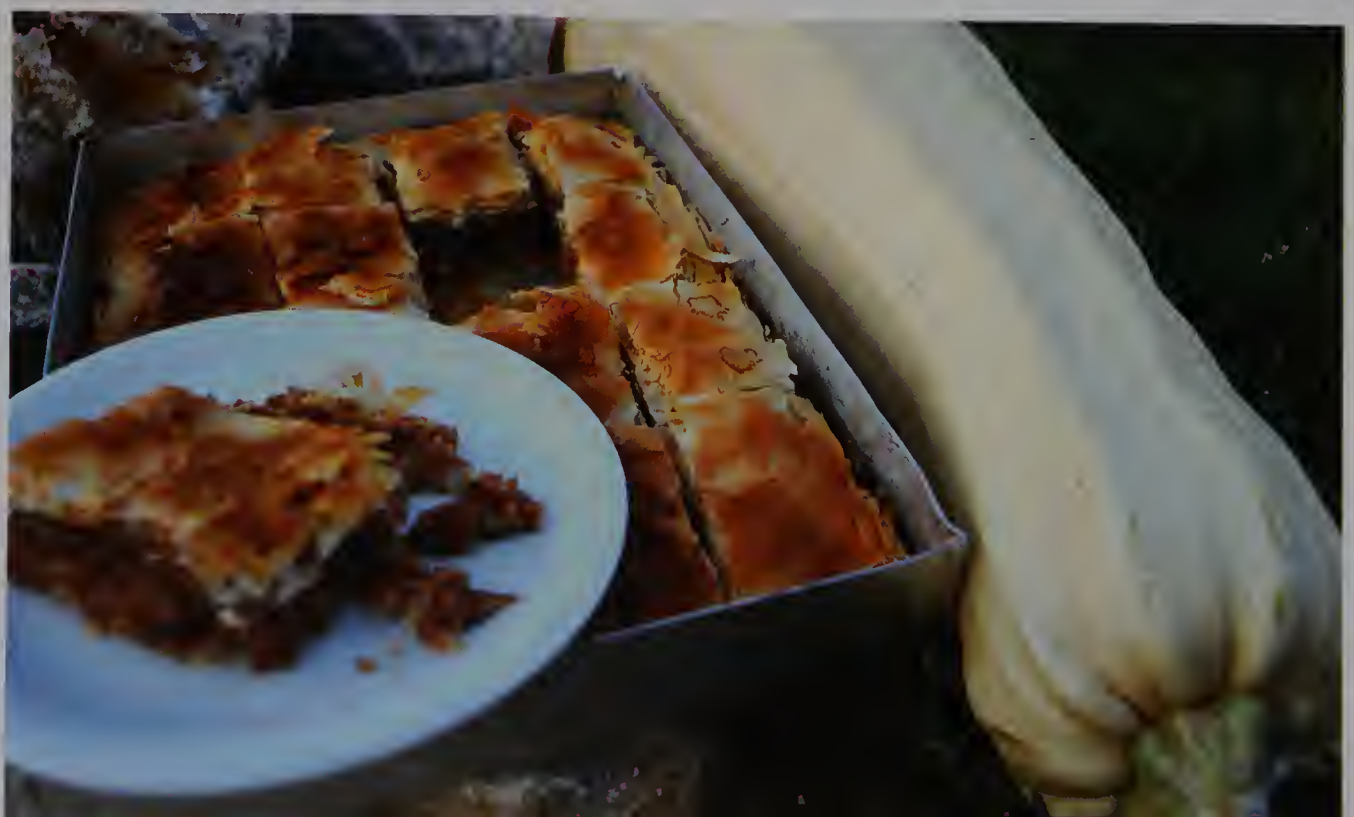
ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 5 φύλλα*
- *1½ κιλό κολοκύθα*
- *1 φλιτζ. τσαγ. γάλα*
- *3 αυγά*
- *1 φλιτζ. τσαγ. ζάχαρη*
- *λάδι*
- *1 ποτ. κρ. ρύζι*
- *1 ποτ. κρ. σιμιγδάλι*
- *1 ποτ. κρ. σταφίδα*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλάθετε 5 φύλλα. Τρίβετε την κολοκύθα στον τρίφτη και προσθέτετε το ρύζι, το οποίο προηγουμένως έχετε μουσκέψει λίγο, τα χτυπημένα αυγά, το γάλα, τη ζάχαρη, το σιμιγδάλι, τη σταφίδα και τ' ανακατεύετε καλά. Απλώνετε σε ένα λαδωμένο ταψί 2 φύλλα και βάζετε τη μισή γέμιση. Πάνω βάζετε 1 φύλλο και την υπόλοιπη γέμιση και, τέλος, βάζετε 2 φύλλα. Ψήνετε για 45 λεπτά.

Παραλλαγές: με φέτα (200 γραμμ.), βούτυρο ή/και λάδι μέσα στη γέμιση, με κοπανισμένα καρύδια, με φύλλα ανάμεσα στη γέμιση, με το κολοκύθι ζεματισμένο ή ξεζουμισμένο με αλάτι, με ένα ψημένο φύλλο πάνω από 1 ή 2 άψητα.



Σταρόπιττα

Περιοχή: Γότιστα Ιωαννίνων

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 10 φύλλα*
- *½ κιλό σιτάρι*
- *200 γραμμ. λάδι*
- *200 γραμμ. ζάχαρη*
- *250 γραμμ. σταφίδα*
- *αλάτι*
- *κανέλα*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλάθετε 10 φύλλα. Βάζετε το σιτάρι να μουλιάσει αποβραδίς. Την επομένη το βράζετε καλά και προσθέτετε το λάδι, το αλάτι, τη ζάχαρη, την κανέλα και τη σταφίδα. Απλώνετε τα φύλλα στο ταψί. Μετά την τοποθέτηση κάθε φύλλου, βάζετε ανάλογο στάρι. Ψήνετε για 45 λεπτά.

Σιμιγδαλόπιττα

Περιοχή: Κρανούλα Ιωαννίνων, Ζαγόρια, Μέτσοβο, Άρτα, Σούδι

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι για 8 φύλλα*
- *2 κιλά γάλα*
- *1 φλιτζ. τσαγ. σιμιγδάλι*
- *6 αυγά*
- *2 κουτ. σούπ. βούτυρο*
- *2 ποτ. νερ. ζάχαρη*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλάθετε 8 φύλλα. Βράζετε το γάλα με το σιμιγδάλι και, όταν κρυώσει, προσθέτετε χτυπημένα τα αυγά και τη ζάχαρη. Στρώνετε ένα βουτυρωμένο ταψί με 5 φύλλα, ρίχνετε την κρέμα και από πάνω τα υπόλοιπα φύλλα. Ψήνετε για 45 λεπτά.

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε: βανίλια (μπαστούνι, βραμένη στο γάλα), κανέλα, σταφίδα μαύρη, καρύδι τριμμένο, ζάχαρη άχνη.

Ρυζόπιττα

Περιοχή: Πωγωνίσκος Πωγωνίου

ΥΛΙΚΑ (σε δύο παραλλαγές)

- *αλεύρι για 10 φύλλα*
- *½ κιλό ρύζι*

για τη σαρακοστιανή:

- *λάδι*
- *250 γραμμ. ζάχαρη*
- *κανέλα*
- *καρύδια*

για την αρτυμένη:

- *200 γραμμ. βούτυρο*
- *300 γραμμ. φέτα τριμμένη*
- *3 αυγά*
- *½ κιλό γάλα*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλάθετε 10 φύλλα κι απ' αυτά ψήνετε τα 7. Βράζετε το ρύζι.

Για τη σαρακοστιανή ρυζόπιττα, μπορείτε να προσθέσετε λίγο λάδι, ζάχαρη, κανέλα και κοπανισμένα καρύδια.

Στην αρτυμένη ριζόπιττα, βούτυρο, τριμμένη φέτα, χτυπημένα αυγά, ακόμα και γάλα.

Στρώνετε στο ταψί τα 2 άψητα φύλλα, βάζετε πάνω 1 ψημένο και μετά ανάλογη γέμιση. Μετά το στρώσιμο κάθε ψημένου φύλλου, βάζετε ανάλογη γέμιση. Τελειώνετε με 1 άψητο φύλλο. Ψήνετε για 50 λεπτά.

Σαραγλί με σουσάμι

Περιοχή: Άρτα

Πηγή: Ίδρυμα Εγνατία Ηπείρου

ΥΛΙΚΑ

- *8 φύλλα*
- *1 φλιτζ. τσαγ. ζάχαρη*
- *βούτυρο για τα φύλλα*
- *½ κιλό σουσάμι*

Για το σιρόπι:

- *4 φλιτζ. τσαγ. ζάχαρη*
- *3 φλιτζ. τσαγ. νερό*
- *κανέλα*
- *γαρίφαλα*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνετε το σουσάμι σε κατσαρόλα και το βάζετε να ψηθεί σε μέτρια φωτιά για 10 λεπτά. Ανακατεύετε συνεχώς, για να μην κολλήσει. Όταν ψηθεί, το αφήνετε να κρυώσει, και στη συνέχεια το ανακατεύετε με τη ζάχαρη.

Ανοίγετε τα φύλλα. Αλείφετε ένα ένα τα φύλλα με λιωμένο βούτυρο, τα πασπαλίζετε με σουσάμι, τα τυλίγετε σε ρολό και τα τοποθετείτε σε βουτυρωμένο ταψί ελικοειδώς, ξεκινώντας από το κέντρο. Ρίχνετε από πάνω βούτυρο και ψήνετε σε μέτριο φούρνο, για 20 λεπτά.

Για το σιρόπι, βράζετε τη ζάχαρη με το νερό, την κανέλα και τα γαρίφαλα και, όταν κρυώσει το σαραγλί, το περιχύνετε όσο είναι ακόμη καυτό.

Γλυκιά κολοκυθόπιττα

Περιοχή: Βρυσέδα Φιλιατών Θεσπρωτίας
Πηγή: Ίδρυμα Εγνατία Ηπείρου

ΥΛΙΚΑ

Για τη γέμιση:

- *2 κιλά κολοκύθα κόκκινη*
- *½ φλιτζ. τσαγ. ζάχαρη*
- *½ φλιτζ. τσαγ. σιμιγδάλι ψιλό*
- *3 κουτ. σούπ. βούτυρο*
- *5 αυγά*
- *1 κιλό γάλα*
- *κανέλα*
- *½ κιλό φύλλο μπακλαβά*
- *λάδι*

Για το σιρόπι:

- *1 ποτ. νερ. ζάχαρη*
- *1 ποτ. νερ. μέλι*
- *2 ποτ. νερ. νερό*
- *κανέλα*
- *γαρίφαλα*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε αποβραδίς την κολοκύθα, την κόβετε σε κυβάκια, τη βράζετε με νερό και την αφήνετε να στραγγίσει σε τρυπητό. Την επομένη τη στύβετε και την πολτοποιείτε.

Βάζετε στη φωτιά τη λιωμένη κολοκύθα, το γάλα, το βούτυρο, τη ζάχαρη, το σιμιγδάλι και την κανέλα. Χτυπάτε τα αυγά και τα ρίχνετε στην κατσαρόλα – έξω από τη φωτιά.

Λαδώνετε το ταψί, το στρώνετε με τα μισά φύλλα λαδώνοντάς τα ένα ένα, αδειάζετε τη γέμιση και σκεπάζετε με τα υπόλοιπα καλολαδωμένα φύλλα. Διπλώνετε τις άκρες γύρω γύρω και χαράζετε την πίττα μπακλαβωτά.

Ψήνετε σε μέτριο φούρνο, για 45 λεπτά.

Ετοιμάζετε το σιρόπι βράζοντας το νερό, το μέλι, τη ζάχαρη και τα κανελογαρίφαλα. Περιχύνετε κρύα την πίττα με το καυτό σιρόπι.

Καρυδάτο
(καρυδένια, μελαχρινή)

Περιοχή: Ζαγόρια
Πηγή: Μερόπη Γιαννάκου

ΥΛΙΚΑ

- *10 ποτ. νερ. αλεύρι*
- *2 ποτ. νερ. καρύδια*
- *1 ποτ. νερ. ζάχαρη άχνη*
- *1 μπέικιν πάουντερ*
- *1 κουτ. γλυκ. σόδα*
- *1 ποτ. κρ. κονιάκ*
- *5 ποτ. νερ. πορτοκάλι*
- *ξύσμα πορτοκαλιού*
- *2 ποτ. νερ. λάδι*
- *λίγο γαρίφαλο*

Για το σιρόπι:

- *2 ποτ. νερ. νερό*
- *2 ποτ. νερ. ζάχαρη*
- *2 ποτ. νερ. μέλι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύετε το λάδι με τη ζάχαρη και στη συνέχεια προσθέτετε το πορτοκάλι με το ξύσμα, το κονιάκ και τη σόδα. Στη συνέχεια προσθέτετε τα καρύδια, το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ και το γαρίφαλο.
Ψήνετε το γλυκό για 30 λεπτά περίπου, στους 180 βαθμούς.
Εν τω μεταξύ ετοιμάζετε το σιρόπι βράζοντας όλα τα υλικά. Όταν το γλυκό ψηθεί, το αφήνετε να κρυώσει και το περιχύνετε με χλιαρό σιρόπι.

Αμυγδαλόπιττα

Περιοχή: Ιωάννινα

ΥΛΙΚΑ

- *350 γραμμ. αμύγδαλα χοντροκομμένα*
- *3 μικρές φρυγανιές κοπανισμένες*
- *8 αυγά*
- *1½ κουτ. γλυκ. μπέικιν πάουντερ*
- *300 γραμμ. ζάχαρη*
- *1 πρέζα αλάτι*
- *ξύσμα λεμονιού*
- *½ ποτ. κρ. κονιάκ*

Για το σιρόπι:

- *350 γραμμ. ζάχαρη*
- *2 ποτ. νερ. νερό*
- *χυμό μισού λεμονιού*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάτε τους κρόκους των αυγών με τη ζάχαρη, ώσπου να ασπρίσουν. Προσθέτετε το μπέικιν πάουντερ, το κονιάκ, τα αμύγδαλα, τις φρυγανιές και το ξύσμα του λεμονιού. Ρίχνετε, τέλος, και τα ασπράδια χτυπημένα μαρέγκα με μια πρέζα αλάτι.
Βουτυρώνετε μία φόρμα και αδειάζετε το μείγμα. Ψήνετε στους 180 βαθμούς, για 40 λεπτά περίπου.
Ετοιμάζετε το σιρόπι, βράζοντας όλα τα υλικά, και περιχύνετε το γλυκό όσο είναι ακόμη ζεστό.

Γαλατόπιττα γιαννιώτικη

Περιοχή: Ιωάννινα

ΥΛΙΚΑ

- *2 κιλό γάλα*
- *2 φλιτζ. τσαγ. σιμιγδάλι ψιλό*
- *2 ποτ. κρ. ζάχαρη*
- *6 αυγά*
- *λίγο βούτυρο*
- *βανίλια*
- *5 φύλλα μπακλαβά*
- *κανέλα*
- *ζάχαρη άχνη (για το σερβίρισμα)*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε το γάλα και προσθέτετε το σιμιγδάλι, ανακατεύοντας συνεχώς. Χτυπάτε τη ζάχαρη με τα 4 αυγά. Προσθέτετε τη βανίλια και ρίχνετε το μείγμα στην κατσαρόλα. Ανακατεύετε σε σιγανή φωτιά, μέχρι να πήξει. Προσθέτετε στην κρέμα μισή κουταλιά βούτυρο. Βουτυρώνετε ένα ταψί και στρώνετε δυο βουτυρωμένα φύλλα. Στη συνέχεια στρώνετε άλλο ένα φύλλο, αφού προηγουμένως το πασπαλίσετε με ζάχαρη. Το ίδιο κάνετε για τα άλλα δύο φύλλα. Ρίχνετε την κρέμα. Γυρίζετε τα φύλλα που εξέχουν σε ρολό στην άκρη. Χτυπάτε δύο αυγά, τα ρίχνετε πάνω στην κρέμα, απλώνοντάς τα σ' ολόκληρη την επιφάνειά της, και πασπαλίζετε με ζάχαρη και κανέλα. Ψήνετε σε μέτριο φούρνο, για 45 λεπτά περίπου.

Γιαννιώτικα κουλούρια

Περιοχή: όλη η Ήπειρος
Πηγή: Ίδρυμα Εγνατία Ηπείρου

ΥΛΙΚΑ

- *12 αυγά*
- *320 γραμμ. βούτυρο λιωμένο*
- *550 γραμμ. ζάχαρη*
- *30 γραμμ. αμμωνία*
- *2 βανίλιες*
- *1.200 γραμμ. αλεύρι μαλακό*
- *ζάχαρη άχνη, για το ζαχάρωμα των κουλουριών*
- *γάλα*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάτε τα αυγά και τη ζάχαρη πολύ καλά, για 10-12 λεπτά. Προσθέτετε το βούτυρο όσο είναι ακόμη χλιαρό. Λιώνετε την αμμωνία με 2 κουτ. σούπ. ζεστό γάλα και προσθέτετε τις βανίλιες. Έπειτα προσθέτετε λίγο λίγο το αλεύρι.
Ανακατεύετε καλά. Αφήνετε, όμως, τη ζύμη πολύ μαλακή. Πλάθετε τα κουλούρια στο σχήμα που θέλετε και ψήνετε για 20 λεπτά.

Κανταΐφι γιαννιώτικο

Περιοχή: Ιωάννινα

Πηγή: Ζαχαροπλαστείο «Διεθνές», Ιωάννινα

ΥΛΙΚΑ

- *250 γραμμ. καρυδόψιχα ψιλοκομμένη*
- *½ φλιτζ. τσαγ. ζάχαρη*
- *λίγη κανέλα*
- *½ κιλό κανταΐφι*
- *250 γραμμ. φύλλο μπακλαβά*
- *1 φλιτζ. τσαγ. βούτυρο λιωμένο*

Για το σιρόπι:

- *4 φλιτζ. τσαγ. ζάχαρη*
- *2½ φλιτζ. τσαγ. νερό*
- *χυμό ενός λεμονιού*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύετε την καρυδόψιχα με την κανέλα και τη ζάχαρη. Χωρίζετε το κανταΐφι και το φύλλο σε δύο μέρη. Λιώνετε το βούτυρο.

Βουτυρώνετε ένα ορθογώνιο ταψί (25x40) και στρώνετε μέσα τα μισά φύλλα μπακλαβά, αλείφοντάς τα ένα ένα με βούτυρο. Απλώνετε επάνω το μισό κανταΐφι και σκεπάζετε με το μείγμα της καρυδόψιχας. Βάζετε από πάνω το υπόλοιπο κανταΐφι και το ραντίζετε με αρκετό βούτυρο. Το σκεπάζετε με 5-6 φύλλα μπακλαβά, αλειμμένα με βούτυρο. Χαράζετε το κανταΐφι σε λουρίδες.

Το ψήνετε σε μέτριο φούρνο, για 1 ώρα.

Βράζετε το σιρόπι και το ρίχνετε στο χλιαρό κανταΐφι.

Σεκέρ μπουρέκια

Περιοχή: Ιωάννινα
Πηγή: Ίδρυμα Εγνατία Ηπείρου

ΥΛΙΚΑ

- *½ κιλό αμυγδαλόψιχα*
- *2 κουτ. γλυκ. δροσάγκαθο*
- *½ ποτ. νερ. νερό με λίγο ανθόνερο*
- *ζάχαρη άχνη*
- *ζάχαρη*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεφλουδίζετε τα αμύγδαλα και τα αφήνετε να στεγνώσουν. Τοποθετείτε το δροσάγκαθο στο ποτήρι με το ανθόνερο, το σκεπάζετε και το αφήνετε, ώσπου να φουσκώσει. Αλέθετε την αμυγδαλόψιχα, την οποία προηγουμένως έχετε ψήσει. Προσθέτετε 2 κουταλιές ζάχαρη άχνη και λίγο ανθόνερο, ώσπου να γίνει σαν «σφιχτή» ζύμη. Τοποθετείτε σε ένα πιάτο 1 κουταλιά δροσάγκαθο και 6-7 κουταλιές ζάχαρη άχνη. Ανακατεύετε το μείγμα, ώσπου να γίνει «σφιχτό». Έπειτα πλάθετε μικρά μπαλάκια και τα σκεπάζετε, για να στεγνώσουν.

Αφού στεγνώσουν, παίρνετε ένα ένα τα μπαλάκια και τα πλαταίνετε, ώστε να γίνουν πολύ λεπτές πιττούλες. Προσθέτετε επάνω σε κάθε πιττούλα μια γεμάτη κουταλιά από το μείγμα των αμυγδάλων και την κλείνετε μέσα στο μείγμα της ζάχαρης.

Τοποθετείτε τα μπαλάκια σε μικρά φορμάκια, πασπαλισμένα με ζάχαρη. Έπειτα τα βγάζετε. (Εάν δε διαθέτετε φορμάκια, πατάτε ελαφρά τα μπαλάκια, ώστε να αποκτήσουν διάφορα σχήματα.) Αφήνετε τα «σεκέρ μπουρέκια» να στεγνώσουν. Διατηρούνται κλεισμένα σε κουτί για να μην ξεραθούν. Γίνονται πιο νόστιμα, εάν το περίβλημα από ζάχαρη είναι πολύ λεπτό.

σεκέρ στα τούρκικα σημαίνει ζάχαρη.

Καρπουζένια

Περιοχή: Μέτσοβο, Ζαγόρια
Πηγή: κυρία Μερόπη

ΥΛΙΚΑ

- *1 κιλό φλούδες καρπουζιού, καθαρισμένες και από τις δύο πλευρές*
- *2 κιλά ζάχαρη*
- *χυμό από 1 λεμόνι*
- *2 κλωναράκια μπαρμπαρόζα (αρμπαρόριζα)*
- *3 ποτ. νερ. νερό*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε τις φλούδες στο μέγεθος και στο σχήμα που θέλετε και τις τοποθετείτε σε ασβέστη για 6 περίπου ώρες. Στη συνέχεια, ξεπλένετε καλά τις φλούδες και τις τοποθετείτε σε κατσαρόλα, όσο να δέσει το σιρόπι με το λεμόνι και τη ζάχαρη, για να τα βράσετε αμέσως. Κατά τη διάρκεια της βράσης, προσθέτετε και την μπαρμπαρόζα.

Γλυκό καρύδι

Περιοχή: Μέτσοβο
Πηγή: Ίδρυμα Εγνατία Ηπείρου

ΥΛΙΚΑ

- *50 καρύδια (τα μαζεύετε τέλη Ιουνίου, πριν αρχίσει να σκληραίνει η φλούδα)*

Για το σιρόπι:

- *2 κιλά ζάχαρη*
- *250 γραμμ. γλυκόζη*
- *χυμό από μισό λεμόνι*
- *κανέλα ξύλο*
- *γαρίφαλο ολόκληρο*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφήνετε τα καρύδια για 3 μήνες μέσα σε νερό. Μετά τους 3 μήνες, κόβετε τις άκρες από κάθε καρύδι και με ένα καρφί τα τρυπάτε στη μέση. Τα βράζετε 3-4 φορές αλλάζοντας τα νερά. Έπειτα, ετοιμάζετε το σιρόπι, στο οποίο ρίχνετε το λεμόνι και τη γλυκόζη και το προσθέτετε κρύο στα καρύδια, όταν θα έχουν κρυώσει και αυτά.
Την επόμενη ημέρα στραγγίζετε το σιρόπι από τα καρύδια και το ξαναβράζετε. Όταν κρυώσει, το ξαναβάζετε στα καρύδια. Ακολουθείτε την ίδια διαδικασία για 6 ημέρες. Μετά από 6 ημέρες βράζετε όλο το γλυκό, μαζί με την κανέλα και το γαρίφαλο.

Γλυκό κράνο και τσίπουρο

Περιοχή: Μέτσοβο, Ζαγόρια
Πηγή: Μίδιος Ρήτας

ΥΛΙΚΑ

- *1 κιλό κράνα*
- *1 κιλό ζάχαρη*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζετε ένα σιρόπι με τη ζάχαρη.
Ρίχνετε τα κράνα στο σιρόπι και τα βράζετε. Όταν το γλυκό είναι έτοιμο, μπορείτε να διαλύσετε μια μικρή ποσότητα σε τσίπουρο και έτσι έχετε μ' ένα σμπάρο δυο τρυγόνια: και ποτό και γλυκό!

Κρασάτα κουλουράκια

Περιοχή: Μέτσοβο, Συρράκο

ΥΛΙΚΑ

- *1½ φλιτζ. τσαγ. λάδι*
- *1 φλιτζ. τσαγ. ζάχαρη*
- *1 φλιτζ. τσαγ. κόκκινο γλυκό κρασί*
- *1 φλιτζ. τσαγ. κονιάκ*
- *2 βανίλιες*
- *5½ φλιτζ. τσαγ. αλεύρι μαλακό*
- *1 κουτ. γλυκ. μπέικιν πάουντερ*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάτε το λάδι με τη ζάχαρη και προσθέτετε το κρασί, το κονιάκ, τις βανίλιες και τέλος το αλεύρι ανακατεμένο με το μπέικιν πάουντερ.
Πλάθετε τα κουλουράκια σε διάφορα σχήματα (στρογγυλά, πλεξούδες κ.λπ.) και ψήνετε για 20 λεπτά στους 175 βαθμούς.

Τηγανίτες (ξεροτήγανα)

ΥΛΙΚΑ

- *1 κιλό αλεύρι*
- *½ κιλό λάδι*
- *½ φλιτζ. ούζο ή τσίπουρο*
- *2 βανίλιες*
- *αλάτι*
- *λίγη μαγιά*
- *κανέλα*
- *σουσάμι ή τριμμένο καρύδι*
- *λίγο μέλι διαλυμένο με νερό*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Περιοχή: όλη η Ήπειρος

Χτυπάτε το αλεύρι, το λάδι, τη μαγιά, το αλάτι, τις βανίλιες, το ούζο, ή το τσίπουρο, με χλιαρό νερό. Αφού πάρετε μια ομοιόμορφη μάζα, αφήνετε το μείγμα σε ένα ζεστό μέρος, μέχρι να φουσκώσει.
Στη συνέχεια καίτε λάδι για τηγάνισμα σε ένα τηγάνι και με μια μικρή κουτάλα ρίχνετε το χυλό. Τηγανίζετε τις τηγανίτες και από τις δύο πλευρές, μέχρι να ροδοκοκκινίσουν.
Τέλος, πασπαλίζετε τις τηγανίτες με σιρόπι μελιού, καρύδια ή σουσάμι και κανέλα.

Φλογέρες

Περιοχή: Μέτσοβο
Πηγή: Ίδρυμα Εγνατία Ηπείρου

ΥΛΙΚΑ

- *1 κιλό κανταΐφι*
- *2 πακέτα έτοιμα φύλλα*
- *1½ κιλό καρύδια*
- *1 κιλό βούτυρο*
- *3 βανίλιες*
- *2 κούπες ζάχαρη*
- *κανέλα*
- *γαρίφαλο*

Για το σιρόπι:

- *6 ποτ. νερ. νερό*
- *5 ποτ. νερ. ζάχαρη*
- *½ ποτ. νερ. μέλι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Απλώνετε 3 φύλλα, τα αλείφετε με βούτυρο και στρώνετε επάνω τους λίγο κανταΐφι. Ανακατεύετε τα καρύδια, τη ζάχαρη, τις βανίλιες, την κανέλα και το γαρίφαλο και προσθέτετε το μείγμα πάνω στο ήδη στρωμένο κανταΐφι.
Μαζεύετε τα φύλλα ρολό και τα κόβετε κομμάτια. Ψήνετε για 30 λεπτά στους 180 βαθμούς. Στη συνέχεια, περιχύνετε το κρύο γλυκό με το καυτό σιρόπι.

Κλωστό

Περιοχή: χωριά Κόνιτσας

ΥΛΙΚΑ

- *αλεύρι*
- *2-3 πρέζες αλάτι*
- *καρύδια χοντροκομμένα*
- *ζάχαρη*
- *λάδι για λάδωμα*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χρησιμοποιείτε αλεύρι, λίγο αλάτι και νερό για να φτιάξετε τη «σφιχτή» ζύμη. Ανοίγετε φύλλο, όπως στις πίττες. Καλό είναι το σχήμα τους να είναι, κατά προσέγγιση, κυκλικό. Λαδώνετε το φύλλο και σε μια διάμετρό του (στο μισό), τοποθετείτε στη σειρά καρύδια και από πάνω ζάχαρη. Σουρώνετε το φύλλο, ώσπου να πάρει το σχήμα κορδονιού και το κλώθετε. Το τοποθετείτε σε βουτυρωμένο ταψί, σε ομόκεντρους κύκλους, ξεκινώντας από το κέντρο του ταψιού. Ψήνετε σε μέτριο φούρνο, ώσπου το γλυκό να ροδοκοκκινίσει. Το γλυκό σερβίρεται τραγανό.

Κολοκυθόπιττα μιντίτα

Περιοχή: Μέτσοβο

ΥΛΙΚΑ

- *1 κολοκύθι μέτριο*
- *400 γραμμ. καλαμποκάλευρο*
- *5 αυγά*
- *500 γραμμ. βούτυρο ή λάδι*
- *αλάτι*
- *λίγη ζάχαρη*
- *λίγο γάλα*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφού ξεφλουδίσετε το κολοκύθι, το τρίβετε σε λεπτό τρίφτη, το βάζετε σε σιγανή φωτιά, για να φύγουν τα νερά του, και το αφήνετε να κρυώσει.
Στη συνέχεια, το ανακατεύετε με το αλεύρι, τα αυγά, το βούτυρο, το γάλα, τη ζάχαρη και το αλάτι.
Λαδώνετε ένα ταψί, απλώνετε μέσα το μείγμα και, αφού το ραντίσετε με λίγο λάδι, το ψήνετε στους 180-200 βαθμούς για 60 λεπτά.

Γαλατόπιττα

Περιοχή: Μέτσοβο

ΥΛΙΚΑ

- *3 κιλά γάλα*
- *8 αυγά*
- *αλεύρι για 6 φύλλα*
- *½ κιλό λάδι*
- *200 γραμμ. βούτυρο*
- *3 βανίλιες*
- *50 κουταλιές αλεύρι*
- *ζάχαρη*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε σε μια κατσαρόλα το γάλα και προσθέτετε τα αλεύρι, τα αυγά, το βούτυρο, το λάδι, τη ζάχαρη και τις βανίλιες. Ανακατεύετε συνεχώς σε σιγανή φωτιά, μέχρι να γίνουν κρέμα.
Στη συνέχεια, απλώνετε στο ταψί 6 φύλλα και από πάνω ρίχνετε την κρέμα. Την καλύπτετε με λίγο κρόκο αυγού και, τέλος, ψήνετε την πίττα για 30 λεπτά στους 180 βαθμούς.

Περιοχή: Αγνάντα, Πλάκα Τζουμέρκων, Ζαγόρι, Λάκκα Σουλίου

ΥΛΙΚΑ

- *2 πλόχερα αλεύρι καθάριο ή σταρένιο*
- *2 κιλά γάλα*
- *1 πλόχερο σιμιγδάλι ή καλαμποκάλευρο*
- *6 αυγά*
- *βούτυρο*
- *κανέλα*
- *1 ποτ. νερ. ζάχαρη*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλάθετε 6-8 φύλλα. Βράζετε το γάλα και προσθέτετε σιμιγδάλι, ή το καλαμποκάλευρο, ζάχαρη, κανέλα, βούτυρο και τ' ανακατεύετε, ώσπου να γίνουν κρέμα. Όταν κρυώσει η κρέμα, προσθέτετε τα αυγά χτυπημένα και τ' ανακατεύετε όλα καλά.
Απλώνετε 2 φύλλα στο ταψί, ρίχνετε ανάλογη κρέμα, ύστερα άλλα 2 φύλλα και μετά την υπόλοιπη ποσότητα της κρέμας. Πάνω απλώνετε τ' άλλα δύο φύλλα. Ραντίζετε την πίττα με βούτυρο και ψήνετε σε μέτριο φούρνο, μέχρι τα φύλλα να ροδοκοκκινίσουν.

Πίττα με σταφίδες

Περιοχή: Μέτσοβο

Πηγή: Ίδρυμα Εγνατία Ηπείρου

ΥΛΙΚΑ

- *15 φύλλα*
- *½ κιλό σταφίδες*
- *½ κιλό ρύζι*
- *½ κιλό λάδι*
- *250 γραμμ. καρύδια χοντροκομμένα*
- *250 γραμμ. ζάχαρη*
- *κανέλα*
- *γαρίφαλο*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε το ρύζι και το στραγγίζετε. Αλείφετε το ταψί με λάδι και βάζετε 3 φύλλα.
Στη συνέχεια ραντίζετε το ένα φύλλο με ρύζι και σταφίδες και το επόμενο με καρύδια, ζάχαρη, κανέλα και γαρίφαλο. Συνεχίζετε με αυτό τον τρόπο, μέχρι να σας μείνουν 2 φύλλα, τα οποία προσθέτετε από πάνω με λίγο λάδι. Ψήνετε την πίττα για 1 ώρα περίπου, στους 200 βαθμούς

Πολυσπόρι

Περιοχή: όλη η Ήπειρος

ΥΛΙΚΑ

- *300 γραμμ. καλαμπόκι*
- *300 γραμμ. σιτάρι*
- *300 γραμμ. ρεβίθια*
- *300 γραμμ. φασόλια*
- *300 γραμμ. κουκιά*
- *300 γραμμ. φακές*
- *κανέλα*
- *μέλι*
- *λάδι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε σε νερό –όσο χρειάζεται το καθένα– όλα τα σπόρια, εκτός από τις φακές, για να μαλακώσουν. Τα βγάζετε από το νερό, τα περνάτε σε άλλη κατσαρόλα με καθαρό νερό, όλα μαζί (εκτός από τις φακές), και τα βράζετε – όσο χρειάζεται.
Μόλις πάρουν βράση, αλλάζετε το νερό (με άλλο ζεστό)· μόλις ξαναπάρουν βράση, αλατίζετε κι αφήνετε στη φωτιά, μέχρι να τελειώσει το βράσιμό τους (περίπου 2 ώρες). 20 λεπτά πριν το τέλος, τα ανακατεύετε και προσθέτετε τις φακές.
Σερβίρετε σε βαθιά πιάτα, αρταίνοντας το κάθε πιάτο με κανέλα, μέλι και λάδι.

Το «πολυσπόρι» είναι ένα πατροπαράδοτο πιάτο όλης της Ηπείρου και έχει τις ρίζες του στην αρχαία Ελλάδα και τη λατρεία της Δήμητρας και της Περσεφόνης. Είναι στην ημερήσια διάταξη στις 21ης Νοεμβρίου (Παναγία η Πολυσπορίτισσα) για την καλή σοδειά.
Το μείγμα αυτό γίνεται και φαγητό με νιοκάτα, κρεμμύδι και αρωματικά.

Το *Εδεσματολόγιον Ηπείρου* δεν είναι ένα απλό «ακαδημαϊκό» συνταγολόγιο, αλλά το αποτέλεσμα επιτόπιας έρευνας που κράτησε αρκετά χρόνια. Ντόπιες συνταγές παρουσιάζονται με άμεσο και απλό τρόπο αναδεικνύοντας έτσι τη μοναδικότητα των πιάτων, το πάθος για τη μαγειρική τέχνη, τον πλούτο των γεύσεων και των αρωμάτων, που διακρίνουν την ηπειρώτικη κουζίνα. Όχι μόνο γιατί η ηπειρώτικη μαγειρική είναι για την ελληνική μαγειρική ό,τι και η Ήπειρος για την Ελλάδα, το λίκνο της, αλλά και γιατί η μαγειρική είναι συνάμα ιστορία και πολιτισμός...

ΕΛΕΥΘΕΡΟΥΔΑΚΗΣ
ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟΝ ΗΠΕΙ
SBN: 9789604064786
22,00 €

ISBN 978-960-406-478-6
9 789604 064786

KN-719-132